

વડોદરા-ધી હુહાણામિત્ર સ્ટીમ પ્રિં. પ્રેસમાં અંબાસાક્ત વિ. ઠક્કરે
પ્રકાશકે માટે છાપ્યું. તા. ૩૦-૬-૧૯૩૦.

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

પ્રકરણ ૧મું	માતૃત્વ-પિતૃત્વ-બાળક	૫-૮
„ ૨મું	પ્રસૂતિ અગાઉ માતા અને ગર્ભની મંલાગ	૮-૨૫
„ ૩મું	પ્રસૂતિ માટેની તૈયારી	૨૫-૩૩
„ ૪મું	પ્રસવ	૩૩-૪૨
„ ૫મું	જન્મ પછી બાળકની મંલાગ	૪૨-૫૫
„ ૬મું	બાળકનો ખોરાક	૫૬-૭૦
„ ૭મું	બાળકની તંદુરસ્તી	૭૦-૭૭
„ ૮મું	બાળકને મેજેરીઆથી કેવી રીતે બચાવવું ?	૭૮-૮૨
„ ૯મું	ક્ષયરોગથી બાળકને કેવી રીતે બચાવવું ?	૮૨-૮૮
„ ૧૦મું	દાંતની મંલાગ	૮૮-૯૩
„ ૧૧મું	બાળકને થતા ચામડીના રોગ	૯૪-૯૮
„ ૧૨મું	બાળકની આંખનું રક્ષણ	૯૮-૧૦૭
„ ૧૩મું	બાળકને થતો ગંભીર રોગ “રીક્ટસ”	૧૦૭-૧૧૪
„ ૧૪મું	વરાધ, સસણી અગર હરાધ જવું, એ રોગો વિષે કંઈક	૧૧૫-૧૨૧
„ ૧૫મું	શીતળા, સૈયડ અથવા બળીઆકાકા	૧૨૧-૧૨૭
„ ૧૬મું	બાળકની સામાન્ય મંલાગ	૧૨૭-૧૩૪

પ્રસ્તાવના

બાળઉછેરનો વિષય દેશની ઉન્નતિ માટે એટલે બધો અગત્યનો છે કે તેને માટે જનસમાજ તરફથી જેટલો પ્રયત્ન થાય તેટલો એણે જ ગણાય. પ્રાચીન આર્ય સંસ્કૃતિમાં બાળઉછેરની ખાસ વિદ્યા હતી અને પ્રાચીન ભારત પોતાના બાળકોની સંભાળ માટે દરેક કાળજી રાખતો હતો. આ વિષયમાં પ્રાચીન આર્યો એટલા બધા પારંગત થયેલા હતા કે તેમનું અનુકરણ બીજા દેશના લોકો પણ કરતા હતા. બાળઉછેરના વિષય સંબંધી જોઈએ તેટલી માહિતી આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં મળી આવે છે.

જે દેશમાં માતા અને પિતા થવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પુરૂષને ૨૫ વર્ષ સુધી અને સ્ત્રીને ૧૬ વર્ષ સુધી આદર્શ બ્રહ્મચર્ય પાળવું પડતું અને ગુરુકુલમાં વાસ કરવો પડતો હતો તે દેશના સારાં બાળકો ઉત્પન્ન કરવાના અને બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવાના જ્ઞાન માટે શંકા કેમ લાવી શકાય ?

પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ હજુ આ જુની વિદ્યા સંબંધી શોધખોળ કરવાની તરફી લીધી નથી. આપણી પ્રાચીન બાળઉછેરની પદ્ધતિ કેટલી ઉન્નત અને વિજ્ઞાનના આધારે રચાયેલી હતી તેનું દિગ્દર્શન આપણા સોળ સંસ્કારો કરાવે

છે આપણા શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલા ગર્ભાધાન સંસ્કાર, સીમંતોન્નયન મરકાર અને જનકમ સંસ્કાર વિગેરે, આપણા બાળકોની નિવાના મદાન કરે છે । પરંતુ અકસોસ ! આ સંસ્કારોની આજ્ઞાન કોને દગ્ગર છે ? સ્વામી દયાનંદે આ વિષયમાં શોધખોળ કરી ઉપયોગી ત્રયો લખી અને લખણે આપી પોતાનો દેહ પણ અર્પણ કર્યો મહાત્મા મુ શીરામ, આ વિષયમાં પ્રયોગો કરી, શાસ્ત્રીય સિદ્ધાંત અનુસાર સંસ્કારિત થયેલા બાળકો ઉછેરવા ગુરૂકુળો સ્થાપી આખરે સન્યાસી પણ થઈ ગયા સ્વામી દયાનંદે આજ પવિત્ર કાર્ય માટે પોતાના આત્માનું બલિદાન આપ્યું પરંતુ આ અભાગી ભારતવર્ષ હજી સૂતોજ છે

ઉપનિષદમાં એક એવી મતનખની કથા છે કે એક માતા પોતાના સાત વર્ષની ઉંમરના બાળકને કુંજવણી આપવાની પ્રાર્થના કરવા પોતાના કુલગુરૂ પાસે ગઈ ગુરૂએ તે માતાને સવાન કર્યો કે “ હે માતા ! તારા બાળકને વિદ્યાદાન આપના અને તેની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ કરવા તે તેની સાત વર્ષની ઉંમરમાં તે વિષયમાં કાષ્ટ પ્રયત્ન કર્યો છે કે નહિ ? ” માતાએ જવાબ આપ્યો “ નહિ મહારાજ ” મે તે વિષયમાં કાષ્ટજ પ્રયત્ન કર્યો નથી ” ત્યારે ગુરૂએ કહ્યું “ હે પુત્રી ! બાળકની ઉન્નતિ અને કુંજવણી માટે તો તારે તેના ગર્ભાધાનથીજ કાળજી રાખવાની જરૂર હતી અને તે આ બાબતમાં કાષ્ટજ યત્ન કરેલો નહિ હોવાથી હું તારા આવા અસરકારી બાળકને શિષ્ય તરીકે સ્વીકારીશ નહિ આ વાત આપણને એ બતાવે છે કે આપણા દેશમાં બાળકોની વિષયમાં ગર્ભાવસ્થાથીજ સજ્ઞાન સેવામાં

આવતી હતી. પ્રાચીન બાળઉછેરની પદ્ધતિ ઉપરનું આ પુસ્તક નથી. તે વિષય ઉપર લખવાની મારી યોગ્યતા પણ નથી. આ પુસ્તક લખવાનો મારો ઉદ્દેશ, વર્તમાન પરિસ્થિતિને અનુસરીને બાળકોને ઉછેરના સંબંધી કાંઈક ઉપયોગી જ્ઞાન આપણી બહેનોને આપવાનો છે. બાળઉછેરના વિષય પર આ પુસ્તક પ્રમાણભૂત પણ કાંઈએ માની લેવું નહિ. વૈદકના ધંધામાં કામ કરનાર મનુષ્યોને ઉપયોગી થાય તે ઉદ્દેશથી પણ આ પુસ્તક લખાયું નથી. સીધી-સાદી અને સરળ ભાષામાં, બાળઉછેરના વૈજ્ઞાનિક વિષયને, સાધારણ જ્ઞાન ધરાવતી બહેનો પણ સમજી શકે અને પોતાના જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે તેટલા અર્પાદિત ઉદ્દેશથીજ આ પુસ્તક લખાયું છે.

બૃહત્ ગુજરાતના લોકપ્રિય માસિક “ગુણસુંદરી”માં પ્રસિદ્ધ થયેલા બાળઉછેરના વિષયના મારા લેખોને ગુજરાતી બહેનોના કાલ માટે, પુસ્તક આકારે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવાની, મારા મિત્ર જયકૃષ્ણ વર્માની તીવ્ર ઇચ્છાને માન આપી, તે લેખોમાં યોગ્ય સુધારો વધારો કરી, બાળઉછેર વિષયનું આ નાનું પુસ્તક ગુજરાતી વાંચતી બહેનોના ઉપયોગ માટે રજુ કરું છું.

સુરત,
તા. ૨-૪-૧૯૩૦ }

અમૃતલાલ હ. પટેલ

આળઉછેર

પ્રકરણ ૧૬

માતૃત્વ-પિતૃત્વ, બાળક

માતા બનવું તે કેટલું ગંભીર કાર્ય છે તેની ખ્યાલ આપણી બાર વર્ષની ઉંમરે બાળક પેદા કરનારી માતાને કયાથી હોય ? માતૃત્વ તે કેટલો ગંભીર વિષય છે ? માતૃત્વની પાછળ કવિઓ અને ધર્મશાસ્ત્રકારો તો ગાંડા બની ગયા છે ! વેદશાસ્ત્રો તો માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ, આચાર્ય દેવો ભવ, એમ પોકારી પોકારી, માતાને બધાના કરતા અગ્રસ્થાન આપે છે. એકડો ગ્રામ સેનાધિપતિઓને નમાવનાર, મહાન નેપોલીયન માતાને સ્તબ્ધ વાર પ્રજ્ઞામ કરતો હતો ! સંભારથી વિરક્ત થયેલો યોગી પણ મુશ્વર ઉપર આફરીન, યદ્ય તેને માતા કહીને મંબોધે છે !

બાળક તે શું છે ?

પ્રિય જગતમાં મહાન અને અદ્ભુત વસ્તુઓ પેદા કરવાવાળી શક્તિ છે ! જગત જે ઇશ્વરની કૃતિ છે તે પ્રભુતા પ્રેમનું જ પરિણામ છે ! મહર્ષિ આસનું ગીતાનું ક્વન તે તેમના ઇશ્વર પ્રત્યેના પવિત્ર પ્રેમનો ઉબરો છે. કાશીદામ અને નેકાશીદ્વરની કૃતિઓ તે તેમના કવિતાદેવી

પ્રત્યેના અનુપમ પ્રેમનું જ પરિણામ છે ! સુએઝની નહેર તે મહાન કેન્ય શિલ્પકાર લેસખ્સના શિલ્પવિદ્યા તરફના અત્યંત પ્રેમનું પરિણામ છે, નહિ કે તેની ધન પ્રત્યેની લોભપતાનું ! પરંતુ આ જગતમાં મોટામાં મોટી અદ્ભુત વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાવાળી શક્તિ તો સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેનો પવિત્ર પ્રેમ છે ! અને આ પ્રેમનું પરિણામ તે “ બાળક ” છે ! આટલા માટે એમ કહેવાય છે કે માતા તે સૌથી મહાન શિલ્પકાર છે, અને માતા પિતાના પ્રેમના પરિણામ રૂપે પેદા થયેલું બાળક તે જગતની અદ્ભુતમાં અદ્ભુત વસ્તુ છે. ‘બાળકરૂપી, ધર્મચરની દયાની પ્રસાદીનું’, પતિ પત્નીના પવિત્ર પ્રેમના પરિણામનું યોગ્ય રીતે જતન કરવું તે દરેક શહેરીની પહેલી ફરજ છે.

પિતૃત્વ શું છે ?

જગતમાં પુરુષની મોટામાં મોટી મગરૂખી તો પિતૃત્વ જ છે. જે પુરુષ યુવાવસ્થામાં તોફાન, સ્વાર્થ અને એશઆશમાં છવન ગાળતો હોય છે તે પિતા બનતાં શાંત, નિસ્વાર્થ અને સાદો બની જાય છે. દુકંમાં તે ‘ બાળક ’ મંદીને ‘ પિતા ’ થાય છે અને પોતાની બહાલી પત્ની તરફના પવિત્ર પ્રેમના પરિણામ રૂપી બાળકનું ફરેક રીતે જતન કરવા માટે તેનામાં કુદરતી પ્રેરણા ધાય છે. પિતા બનનારા પુરુષની પિતા તરીકેની ફરજ બાળકના ગર્ભાધાન સંસ્કારથી શરૂ થાય છે અને તે ફરજ પિતા મૃત્યુ પર્્યંત ખુશીથી બજાવે છે. યુવાન પિતાને પોતાના મામે બાળક પ્રત્યે જેવો પ્રેમ હોય છે તેવોજ પ્રેમ ૯૦ વર્ષના ડોઆને પોતાના ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ પુત્ર માટે પણ હોય છે !

બાળક શું કહે છે ?

“ હું પ્રશ્નરત્નો પયગંજર છું, ખુદની ખુદાઈ છું, જગત મારાથી જ ચાલે છે. મારું કાર્ય જગતને વધારે સુખી બનાવવાનું છે. હું શ્રવણ, હસવા, રમવા, ચાહવા અને કાર્ય કરવા પ્રમુખ છું. મારે ચોખ્ખું દુધ, સ્વચ્છ હવા અને પુરતાં કપડાં જોઈશે. મારે માતા અને પિતા ઉપરાંત, સગાંની, સ્નેહીઓની, પ્રજાની અને રાજાની પણ સંભાળ અને સહાનુભૂતિ જોઈશે. હું જગતની આશા છું. ભવિષ્યનો શહેરી છું. મને સુખ આપશે તો તમારી આશા ફળીભૂત થશે. જગત સુખી બનશે ! અસ્તુ !! ”

પ્રકરણ રજુ

પ્રમુતિ અગાઉ માતા અને ગર્ભાંતી સંભાળ

ગર્ભાવસ્થામાં, જન્મ સમયે અને જન્મ પછી બાળક અને તેની માતાને મુખ્ય આઠ જરૂરીઆતો છે. આ જરૂરીઆતો સાદી, સીધી અને ખીનખર્ચાળ છે. આઠ વસ્તુઓ બાળક માટે તમાર રાખો તો તે ખીણું કશું નહિ માર્ગે. બાળક જે ગર્ભાવસ્થામાં બોલી શકતું હોત તો આ આઠજ વસ્તુઓની માંગણી કરત ! જે બાળકને સુખી અને તંદુરસ્ત રાખવું હોય તો આઠમાંથી એક પણ ઝોળી વસ્તુ નહિ ચાલે. આ આઠ જરૂરીઆતો નીચે મુજબ છે:—

- (૧) વ્યવસ્થિત ગૃહ.
- (૨) ચોખ્ખા ખાનપાન.
- (૩) ચોખ્ખી હવા.

- (૪) પુસ્તી નિદા અને આરામ.
- (૫) ચોખ્ખ કપડાં અને સ્વચ્છ ગૃહ.
- (૬) ગરમ જળથી નિયમિત સ્નાન.
- (૭) અવર નવર ડાકટરી તપાસ અને દેખરેખ.
- (૮) માતાપિતાનો પ્રેમ.

હવે આપણે બાળઉછેરના પહેલા વિભાગ ઉપર વિચાર કર્યું. “ બાળકની જન્મ અગાઉની સંભાળ ” એ વિભાગમાં “ માતાની સંભાળ ” એ વિષય મુખ્ય છે.

શ્રીને ગર્ભ રહે તેની ખબર પડે કે તરત જ તેની વૈદકશાસ્ત્ર અનુસાર સંભાળ લેવી અમત્યની છે. ગર્ભાવસ્થામાં, પ્રસૂતિ વખતે અને અને પ્રસૂતિ પછી લેવાતી સંભાળ ઉપર જ માતાની તથા બાળકની તંદુરસ્તીનો આધાર છે. જાણ્યે અજાણ્યે આ વિષયમાં પતિ, માતા, અને સસરાની બેદરકારીથી હજારો અબળાઓ અને નિર્દોષ બાળકો અકાલ મૃત્યુની વેદી પર હોમાય છે. અત્રે યાદ રાખવું જરૂરી છે ગર્ભવતી સ્ત્રીની ચોખ્ખ સંભાળ લેવામાં જે ખર્ચ થાય છે તે ખર્ચ સંભાળ નહિ લેવાપતી ગર્ભવતી સ્ત્રી જ્યારે માંદી પડે છે ત્યારે તેની દવા વિગેરે કરવામાં જે ખર્ચ થાય છે તેના કરતાં ઘણું ઓછો રાખ્યો છે.

ગર્ભ રહ્યો છે કે કેમ તે કેવી રીતે જાણવું ?

શ્રીને ગર્ભ ચોક્કસ રહ્યો છે કે નહિ તે જાણવું બહુ જરૂરી છે. કારણ કે તે ઉપરથી પ્રસૂતિ માટે દરેક પગલાં વખતસર લઈ શકાય છે. નીચે વર્ણવેલી કેટલીક નિશાનીઓથી ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાયો:

- (૧) ‘અટકાવનું’ બંધ થવું.

માસિક ઋતુ નિયમિત આવતો હોય અને જો લાગલા-ગટ જે માસ સુધી ન આવે તો સાધારણ રીતે માની શકાય કે ગર્ભ રહ્યો છે.

(૨) સ્તનનું વધવું અને કઠણ થવું.

ગર્ભ રહે છે ત્યારે સ્તનના કદમાં વધારો થાય છે, છાતી ભારે લાગે છે અને સ્તનના ઉપર જરાક વાગવાથી પણ દુઃખાવો થાય છે, નસો તરી આવે છે અને કોઇ કોઇ સમયે સ્તનમાં અતિશય લોહીની આવળવને લીધે, હૃદયમાં જેવા ધબકારા થાય છે તેવા સ્તનમાં ધબકારા થાય છે. લગભગ સાતમે આઠમે મહિને સ્તનનું સુખ વધુ શ્યામ થાય છે અને સ્પર્શતાનો ઘેરાવો પણ મોટો થાય છે.

(૩) પેશાબ કરવાની હાજતમાં વધારો થવો.

ગર્ભ રહ્યા પછી જે ત્રણ માસ સુધી ધડી ધડી પેશાબ કરવાની જરૂરત પડે છે.

(૪) સવારમાં ઉલટી થવી અને મોઢામાં મોઝા છુટવી.

કેટલીક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સવારમાં ઉઠે કે તરત મોઢામાં મોઝા છૂટે છે અને ઉલટી થાય છે. આ ચિન્હો સાધારણ રીતે ત્રણ માસ પછી બધ થઇ જાય છે.

ઉપરની નિશાનીઓથી માધારણ રીતે એમ માની શકાય કે સ્ત્રી ગર્ભવતી થઇ છે. પરંતુ આમાંની બધી અથવા થોડી નિશાનીઓ, ગર્ભાશય અને રજ ઉત્પન્ન કરવાવાળી પેશીઓમાં (ovary) ઉત્પન્ન થતી ગાંઠો અથવા બીજા તેવાજ રોગોમાં પણ માલૂમ પડે છે. પરંતુ સ્ત્રી જો સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત હોય તો ઉપર વર્ણવેલી નિશાનીઓથી, રોગથી ઉત્પન્ન થયેલી ગાંઠો કાઢનાં, ગર્ભ રહેલો છે તેમ માનવાને જરાપણે વાર્ધા ન હોઇ શકે.

પરંતુ ગર્ભ રજો છે કે નહિ તેની ચોક્કસ નિશાનીઓ તે. ગર્ભ રજા પછી અટારથી ઓગણીસમે અડવાડીયે દેખાય છે અને તે નીચે મુજબ છે:

(૧) આળકનું ગર્ભાશયમાં ફરવું.

(૨) આળકના હૃદયના અવાજનું સંલગાવું.

આળકના હૃદયનો અવાજ ડાક્ટરો સ્વરવાદક યંત્ર (Stethoscope) થી સાંભળી શકે છે અને ગર્ભાશયમાં આળકનું ફરવું ફરવું સ્ત્રી પોતે પણ પારખી શકે છે. ગર્ભ રજો છે તેની ખાત્રી થાય પછી થોડાજ સમયમાં સ્ત્રીએ ડાક્ટરને શરીર જરૂર બતાવવું. આમ કરવાથી નીચે જણાવેલા ફાયદા થાય છે:

(૧) શરૂ થતો કોઈ પણ રોગ પારખી શકાય અને તેનો ઇલાજ સવેળા થાય.

(૨) પ્રસૂતિ નિયમિત અને કોઈ પણ બતના ભેખમ વગર થશે કે કેમ તેની આગાહી કરી શકાય.

કેટલીક સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય રહેવાનું હાડપિંજર (pelvis) એટલું બધું સાંકડું હોય છે કે પુરા દીવસના આળકનું માથું તેમાંથી બહાર નિકળીજ શકે નહિ અને જો આવા સંયોગોમાં ગર્ભ મોટો થતો જાય તો આખર પેટ ચીરીને આળકને બહાર કાઢવું પડે છે. પ્રસૂતિગૃહોમાં દાખલ કરવાની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓના રહેવાના હાડપિંજરનું માપ ડાક્ટરો અગાઉથીજ લઈ લે છે અને ગર્ભ બરાબર વગર શસ્ત્રક્રિયાએ બહાર નિકળી શકશે કે નહિ તેની ખાત્રી-અગાઉથી કરી લે છે.

નીચે જણાવેલાં કોઈ પણ ચિન્હો જો ગર્ભવતી સ્ત્રી જણાય તો તો તરતજ ડાક્ટરી સલાહ લેવી:

બાળકોનું મરણપ્રમાણ જોઈું થઈ શકે. આપણા દેશમાં મુએલાં જન્મેલાં, અને જન્મ પછી તરત મરણ પામતા બાળકોની સંખ્યા ઘણીજ છે અને આનું મુખ્ય કારણ આપણી માતાઓ અને બાળકો પ્રત્યેની બેદરકારી છે.

કસુવાવડ

ફેટલીક અશક્ત સ્ત્રીઓને કસુવાવડ થવાનો બહુ ભય હોય છે અને તેમને માટે નીચેની સામાન્ય સૂચનાઓ ઉપયોગી છે:

પુરા નવ માસ અગાઉ જો નીચેની કોઈપણ નિશાનીઓ જણાય તો મમજવું કે ગર્ભ કાઢવું અધુરે દીવસે બહાર આવશે:

લોહી-વા થવો.

લોહીમિશ્રિત પાણીનું વહેવું.

પેટ અને પેડુમાં દુઃખાવો થવો અથવા ગોટલા ચઢવા.

ગર્ભાશયમાં, પ્રસૂતિ વખતે થાય છે તેવો દુખાવો થવો.

ઉપરની નિશાનીઓ જણાય કે તરતજ ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આરામ લેવો અને ડાકટરને જોસાવવો. ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો જો બહુજ થોડા પ્રમાણમાં જણાય તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ બહુ શ્રમ ન કરવો, મખત આંચકા લાગે તેવું કામ ન કરવું અને વાહનમાં બેસવું નહિ. ગર્ભ રહ્યા પછીના પહેલા ત્રણ માસ અને છેલ્લા ત્રણ માસમાં સ્ત્રીએ બળદ-ગાડીમાં અથવા ખરાબ ખાખવાળા રસ્તામાં મુસાફરી ન કરવી. કારણ કે એવી મુસાફરીથી ગર્ભપાત થઈ જવાનો ભય રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ભારે વજનદાર કોઈ ચીજ ઉપાડવી નહિ અને હંમેશ મખત કામ કરવાની ટેવ હોય

છતાં તેવું કામ કરવું નહિ. અધુરે જવાનો લાભ હોય ત્યાં
ગરમ વસ્તુ ખાવી તદ્દન બંધ કરવી. વધુ પ્રમાણમાં પોષેય
જેવાં ગરમ ફળ, રાઇ, હિંગ, મરચાં અને ગોળ ખાવાં નહિ.
અને ખોરાક સાત્વિક અને સાદા લેવો. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ
બ્રહ્મચર્ય પાળવું જરૂરી છે, બ્રહ્મચર્ય નહિ પાળવાની અનિષ્ઠ
બેદરકારીથી ગર્ભપાત થવાનો અને ગર્ભાશયને રોગ લાગ
પડવાનો ભય રહે છે. યજ્ઞચાતથીજ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે
આદર્શ નિયમ છે, પરંતુ પાંચમા માસ પછી તો તે તદ્દન
જરૂરી છે અને સાતમા માસ પછી બ્રહ્મચર્યનો અભાવ તો
જોખમકર્તા છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ કેવું જીવન ગાળવું ?

માઠું નિયમિત અને એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી જેવું જીવન
ગાળી શકે છે તેવું જીવન ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ગાળવું જોઈએ.
નિયમિત જીવનથી ગર્ભવતી સ્ત્રીના ગુરદા (મુત્ર પેદા
કરનારી પેશીઓ), આંતરડાં અને ત્વચા પોતાનું કામ
નિયમિત કરે છે, અને પોતાના શરીરની અંદર પેદા થતું
તથા ગર્ભના અંદરના બાળકના શરીરમાં પેદા થતું, ઝેર
અને નુકસાનકારક પદાર્થો, પરમેવો, પેશાબ અને મળ દ્વારા
કાઠી નાંખે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ધરતું માધારથ્ય કામ કરવું
અને આગસુ બની પડ્યા ન રહેવું.

ગર્ભવતી સ્ત્રીના ખોરાક

ખોરાક નિયમિત, પ્રુટિકારક પણ પચી શકે તેવો લેવો.
જે ખોરાક માતાને પોષણ આપે છે તે બાળકને તંદુરસ્ત
બનાવે છે. પેટમાં બાળક છે માટે “ જે માણસનો ” ખો-
રાક ખાવો જરૂરી છે. તે વાત બરાબર છે, પરંતુ તેનો અર્થ

એમ તો નથીજ થતો કે, ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અપચો થઈ જાય તેટલું ખાવું. મનુષ્યનો મહાન ગુરૂ તો કુદરત છે અને ગમે તેવી શારીરિક અવસ્થાવાળા પુરુષ અને સ્ત્રીને કેટલો ખોરાક જરૂરી છે તેનું જ્ઞાન મનુષ્યને કુદરત પોતેજ કરાવે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે, દૂધ, દાળ, ભાત, ઘઉં, તાજું શાક અને તાજાં ફળ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. આ ઉપરાંત ભારે ખોરાક સ્વાદ દાખ્ય થોડો લેવાય તો વધી નથી. પરંતુ હંચકા ખોરાક પીલકુલ લીધા શિવાય, પાક, બાસુટી કે મલાઈ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી જરૂર નુકસાન થાય છે. ખોરાક બહુ કાળ-જીદી ચાવીને અને આસ્તે આસ્તે ખાવો. ખોરાક મારી રીતે ચાવવાથી તેને પચાવવાની અડધી મહેનત હોજરીને ઓછી થઈ જાય છે. દિવસમાં ત્રણ વખત જમવું પૂરતું છે પરંતુ જો ઉલટી થતી હોય અથવા મોળ છુટતી હોય તો થોડો થોડો ખોરાક દિવસમાં પાંચ કે છ વખત લેવાથી તકલીફ નથી પડતી અને ઉલટી બંધ થાય છે. કબજિયાત થાય તેવા પદાર્થો જેવા કે બાજી, કઠોળ વિગેરે ખાવા નહિ દરરોજ સવાશેરથી અઢીશેર સુધી દુધ પીવાય તો વધુ માઝ અને જો આટલું દુધ ન લઈ શકાય તો બની શકે તેટલું તો દુધ લેવુંજ. દિવસમાં જીદી આઠ પ્યાલા પાણી જરૂર પીવું જોઈએ. પ્રવાહી પદાર્થો વધુ લેવાથી પેશાબ વધુ આવે છે અને તેથી શરીરની અંદરનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. આ અને કોરી જેમ બને તેમ ઓછાં લેવા વધુમાં વધુ એક પાલોજ આ લેવી જોઈએ. અને તે પણ બહુ કડક અને કયાઈ રંગના ઉકાળા જેવી નહિ. માદક પીણું અને પદાર્થો ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઝેર સમાન છે. કેક, બીસ્કીટ અને વધુ લીવાળા પદાર્થો દાંત અને જઠર બંનેને

નુકસાનકર્તા છે. બહુ તેલ અને, મસાલાવાળો ખોરાક તંદુરસ્ત માણસને પણ નુકસાનકર્તા છે તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને કેમ ન હોય ?

કબજિયાત દૂર કરવી

ગર્ભવતી સ્ત્રીને સંધારણ રીતે કબજિયાત રહે છે, કારણ કે પેટની અંદરનાં આંતરડાંના જે મુતિ પહેલાં રહેલી હતી તે ગર્ભના વધવાથી રહેતી નથી અને પ્રમાણમાં બહુ ચોડી જગ્યામાં તેમને દબાઈને રહેવું પડે છે. કબજિયાત માટે અંધક્રાશ રહે તેવો ખોરાક ખાવો નહિ. બાળજી અને કોડાળ વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવાં નહિ. ચોટલી બનાવવા માટે આદામાં દીવે-સતું મોણું નાખવું. ઇચ્છા હોય કે ન હોય છતાં દરરોજ નિયમિત ઝાડે જવું. આમ કરવાથી આંતરડાં તમારી ઇચ્છાને તાબે થશે. આંતરડાંને જેરી ટેવ પાડશે તે મુજબ કાપ કરશે. આટો ચાખ્યા વગરનો અને ભડો વાપરવો. લીંડું શાક પુષ્કળ ખાવું અને અંજીર, કાળી દાણ, વિગેરે રચક દ્રવ્યો ખાવાં. વેઘ અથવા ડાકટસ્ત્રી સલાહ વગર રચ લેવો નહિ અથવા ઝાડો લાવવા માટે બીજા કૃત્રિમ ઉપાયો મોજવા નહિ. અને કાર્મપથ સયોગમાં નેપાળા જેવી જીલાબની સખત દવા લેવી નહિ. કારણ કે તેથી ગર્ભપાત થવાનો ડર રહે છે.

સ્નાન

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ દરરોજ ઋષુ અનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. જ્ઞાન કરવાથી આમડી સ્વચ્છ રહે છે, અને પરસેવો વળે છે, જેથી કરીને શરીરની અંદર ક્રિયન્ન થતા ઝેરનો નિકાલ થઈ શકે છે. એકદમ ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું અને ગરમ પાણીએ સ્નાન કર્યા

પછી તરતજ દંડા પાણીથી પાછું સ્નાન ન કરવું; તેમ કરવાથી શરદી થવાનો લાભ રહે છે. ખુલ્લી હવામાં કે ઉધાડી જગ્યામાં સ્નાન કદી કરવું નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીનું તંદુરસ્તીનું ગ્રાણુવું બહુ નાણુક હોય છે અને નાની સરખી બેદરકારી બહુ ગંભીર રોગને લાવી શકે છે. ન્હાવાનો અર્થ એ નથી કે “ ગંગામાં ન્હાયા ગોમતીમાં ન્હાયા ” એ શબ્દો મોક્ષી શરીર પર ચોટું પાણી ટાળી દેવું. શરીરના અવયવ ચોળાને સાફ કરવા. તેથી લોહીનું ફરવું ફરવું વધે છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. શરીરનું એક એક અવયવ તદ્દન સાફ રાખવું અને જે અંગોમાં મેલ ભરાઈ રહે છે અને પરસેવો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે તેમને કાળજીથી સાફ કરવા.

કસરત અને શુદ્ધ હવા

સાધારણ, પણ નિયમિત, કસરત કરવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રી પોતાની તથા ગર્ભના અંદરના બાળકની તંદુરસ્તી કાયમ રાખી શકે છે. કસરતથી ભૂખ લાગે છે, આંધેલું પડે છે, આંતરડાં, ચામડી, ગુરદા અને ફેફસાં પોતાનું કાર્ય નિયમિત કરી શકે છે, હંધ સારી આવે છે અને મગજ શાંત રહે છે. ચાલવું અને ધરવું સાધારણ કામ કરવું તે સૌથી ઓછ કસરત છે. કુદકા મારવા, દોડવું અથવા ખાડાવાળા અને હંચા નીચા રસ્તા પર ફરવું તે નુકશાનકારક છે. થાક લાગે ત્યાં શુધી કસરત કરવી અને તેથી વધુ કસરત કરવી નહિ. ગર્ભ રહ્યા પછીના પહેલા બે માસ બહુ કસરત કદાપિ ન કરવી. અને કાંઈ પણ સંયોગોમાં કુદકા તો મારવો જ નહિ. તેમ કરવાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે અથવા ગર્ભાશય પો-

તાની જાગ્રોયેથી ખસીને આડું અવળું થઈ જાય છે, જેથી કમરમાં દુઃખાવો અને પગે મોઝા થડે છે.

ઘરમાં હવા પુષ્કળ આવવા દેવી. પરંતુ પવનના મપાટા અને વરસાદના ઝપાટાથી જાચવું. ઘરના કરેતા બહારની હવા હંમેશાં વધારે ચોખ્ખી હોય છે તેનો ખ્યાલ રાખવો અને તેટલા માટે દરરોજ બહારની હવા ખાવી ઈષ્ટ છે. બચ્ચાં-ઝોતી સંભાળ અને ઘરના કામને લીધે જો ગર્ભવતી સ્ત્રી બહાર ન જઈ શકે તો ઘરના બારી બારણાં બંધાઈ ઉધાડાં ગંખીને ઘરમાં ખેસવું અને અજાણીની હવાનો બને તેટલો લાભ લેવો. ધૂમકાવાળા જગ્યામાં બહુ ખેસવું નહિ. બની શકે તો કોલસાથી રાંધવું. જે ખંડમાં વધુ માથુસો રાત્રે સુતાં હોય ત્યાં સુવું નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે ચોખ્ખી હવા લોહીને શુદ્ધ રાખે છે અને ગર્ભાશયની અંદર જવું માતાનું લોહીનું 'બાળકનું' પોષણ કરે છે અને લોહી જેટલું સ્વચ્છ રહે તેટલું બાળક વધારે તંદુરસ્ત અવતરશે. સાધારણ અશુદ્ધ હવા પણ ગર્ભના બાળકને કમજોર બનાવે છે. ઝેરી હવાથી માતા કદાચ બચી જાય પણ તેનાથી બાળક બહુ વખત મરી જાય છે.

ઉંઘ અને આરામ

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ઝોજામાં ઝોજા 'આઠ કલાકે ઉંઘવું' જોઈએ. તે ઉપરાંત જ્યારે ઘરનું કામ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આરામ લેવો જરૂરી છે. જમ્યા પછી દોઢ બે કલાકે આરામ લેવો તે ગર્ભવતી સ્ત્રીને માટે કામ્ય છે અને આ વાત ઘરના વડીલોએ અને સાસુએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ! "જમ્યા પછી ભેંસળી માથે પડી રહે છે" એ વાતજાણુનો ઉપયોગ

સાસુઓએ ગર્ભવતી વહુઓ માટે થોડા સમયને માટે છોડી દેવા જરૂરી છે. બહુ ઉબાગરા કરવાથી બુદ્ધિજીવી થાય છે, મગજ ખરાબ થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે. આટલા માટે થોડી રાત સુધી પાનાં કે મોગઠાંબાજી રમવાં તે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે ચોખ્ખી નથી.

દાંત અને મોઢાની સંભાળ

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ પોતાના દાંત અતિશય કાળજીથી સાફ રાખવા જરૂરી છે. સહેલા અને હાલતા દાંત કાઢી નાંખવા જોઈએ. દાંતને હંમેશા કોણમાના તંદુર બારીક ચાળેલા બ્રૂકાથી અથવા સારા દાંતમંજનથી સાફ રાખવા જોઈએ. જમ્યા પછી મોઢું બહુ કાળજીથી સાફ કરવું. દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને રાત્રે સુતી વખતે મીઠાના અથવા સોડાખારના પાણીના ઢાગણા કરવા જેથી કરીને મોઢાની અંદરનો ચિક્કો પેદાર્થ અને સહેલું અન્ન બહાર નિકળી જાય. સારા દાંત વાળી સ્ત્રીના બાળકો તંદુરસ્ત રહે છે. જે ગર્ભવતી સ્ત્રીને દાંત અથવા ખીટીઆમાંથી લોહી અથવા પડ વહેતુ હોય તેણે ડાક્ટરી સલાહ તરત લેવી.

સ્તનની સંભાળ

ગર્ભવતી સ્ત્રી જે શરૂઆતથીજ સ્તનની સંભાળ રાખે 'તો તે પોતાના બાળકને વગર તદ્દસીદ્ધ અને ચારી રીતે ધવંરાવી શકે છે. જ્ઞાન સમયે સ્તનને જરૂર પાણી અને સાબુથી ઘોષ્ટ ચોખ્ખા દુવાવથી લુંછી નાંખવાં. સ્તનનાં મુખ ફરાર ચીરા પડે અથવા સોજે ચડે અથવા દુઃખાવે યાપ તો તરત ડાક્ટરી મદદ લેવી. વિગેષમાં પ્રસૂતિ અગાઉના બે

માસ સ્તનની ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે અને તે બાબત ડાક્ટરી સલાહ લેવી

ગર્ભવતી સ્ત્રીનાં કપડાં

કપડાં સાધારણ જડાં, ઠીલાં અને નરમ હોવાં જોઈએ. જડા કપડાંથી પરસેવો વળે છે અને તેથી શરીરનું ગ્રે બહાર નીકળી જાય છે. બહુ બંધાએસતાં કપડાં પહેરવાં નહિ અને પેટ અને છાતી વચ્ચે તેટલાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ કસ અને નાડીઓ બહુ કસીને બાંધવી નહિ. પેટ ઉપર દમાણ થવાથી આંતરડાં સારી રીતે હાલી ચાલી શકતાં નથી અને તેથી બંધકાસ રહે છે. કપડાં ઝડપ અનુસાર પહેરવાં અને દરરોજ બદલવાં. પેટ ઉપર ખોળો કપડાનો કટકે બાંધવાથી મર્ભવતી સ્ત્રીને આરામ મળે છે. કપડાં સાદાં પહેરવાં તેના અર્થ એ નથી થતો કે સાધુડીઓ દેખાય તેવાં જ કપડાં સ્ત્રીઓએ પહેરવાં. મુંદર કપડાં પણ સાદાં અને તંદુરસ્તી જાળવે તેવાં હોઈ શકે છે. પરંતુ તંદુરસ્તીને ભોંયે મુંદર આવે તેવાં કપડાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. જોડા બહુ ઢિંચી એડીના ન પહેરવા. પગમાં સજડ આવી રહે તેવા સાંકડા જોડા પણ ન પહેરવા. પગમાં રમતા રહે તેવા અને પગનાં આંગળાં દંબાઈ ન જાય તેવા જોડા પહેરવા જોઈએ. ઢિંચી એડીનાં છુટ તો ગર્ભવતી સ્ત્રીએ અભરાષ્ટ્રમાં જ મુકી દેવાં જોઈએ,

ગર્ભવતી સ્ત્રીને થયે આવતાં સાધારણ દરદો

અને તેના ઘરગણુ ધડાળો

ઉત્તરી અથવા મોળ છુટવી:—દાંતણુ કરીને તરત જ શેઠેલી શેટલી (ખાખરા) અને દુધ થોડું ખાવાથી ઉત્તરી બંધ થાય છે અને મોળ નથી છુટતી. જે સખત લગી

થતી હોય તો પથારીમાં અડધો પોણો કલાક પડી રહેવું અને પછી આરતેથી ઉઠી દાંતણુ પાણી કરીને નાસ્તો કરવો. ઠંડા મોડા પીવાથી પણ ઉલ્ટરી બંધ થાય છે. આમ કરવા છતાં ઉલ્ટરી બંધ ન થાય તો ડાક્ટરી સલાહ લેવી.

પગની નસોનું પુલી જવું:—ગર્ભવતી સ્ત્રીની પગની પોંડીની નસો બહુ વખત પુલીને દુઝે છે. આમ થાય ત્યારે સુષ્ક જવું અને જરૂર પડે તો પગે પાટા બાંધવા. આમ કરવા છતાં આરામ ન થાય તો ડાક્ટરી સલાહ લેવી.

પગ અને ધુંરીએ સોળ ચડવા:—આમ થાય ત્યારે આરામ લેવો અને મોટા તકીયા પર પગ ઢંચા રાખવા. આમ કરવાથી મોળ બહુખરી વખત ઉતરી જશે.

હાથ પગે ગોટલા અને ખાલી ચડવી:—જરા શેક કરવાથી 'આ તકલીફ દૂર થાય છે. ખાલી ચડેલા અવયવને હાથથી ચાંપવા' અને મરમ પાણીથી ઝારવા.

લોહીવા અથવા ખીન કાષ્ટ પ્રવાહીનું રહેવું:—આને રોકવા આરામ લેવો. અંગ તફાન સ્વચ્છ રાખવું અને સોડાના પાણીથી ધોવું. સાબુના પાણીથી બળતરા બળે છે માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો. 'આ રોગો માટે તરતજ ડાક્ટરની સલાહ લેવી વધુ ઘટ છે.

છવટની કેટલીક સૂચનાઓ

આજકાના જન્મ અગાઉ ગર્ભવતી સ્ત્રીની પુરતી સંભાળ લેવી. તેનો અર્થ "લાઠ લડાવવાં" એ નથી થતો. માતાએ આજકાને તંદુરસ્ત રાખવાનો અને તેમની છાંદગી આ કટોકટીના પ્રસંગે બચાવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ.

જે વસ્તુ ગર્ભવતી સ્ત્રીને સુખી, આનંદી અને તંદુરસ્ત રાખે છે તેજ વસ્તુ બાળકને પણ તેવુંજ રાખે છે.

જે બાળક પુરે દીવસે અવતરે તેજ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઈ શકે. માતૃ, પિતૃ, કે કુટુંબની બેદરકારીથી અને ગર્ભવતી સ્ત્રીની કનડગતથી પ્રસૂતિ સમય ઘણી વખત જલદી આવે છે અથવા અધુરે જાય છે.

દરેક પતિએ, પિતા થતાં અગાઉ અને દરેક પત્નીએ માતા થતાં અગાઉ પોતાની જોખમદારીનો પુરેપુરો ખ્યાલ કરવો જરૂરી છે. બીજા બધા ધર્મો કરતાં પિતૃધર્મ અને માતૃધર્મ વધારે ગહન છે. આ ધર્મ મનુષ્યને 'સ્વાર્થત્યાગ' અને 'આત્માર્પણ'નો પાઠ શીખવે છે. પુરુષ 'પિતા' ન થાય ત્યાં સુધી બાળક જેવોજ છે અને સ્ત્રી માતા ન થાય ત્યાં સુધી બાળકી જેવી છે. માતા બનવાનું અહોભાગ્ય પામેલી સ્ત્રીના મુખ ઉપરનાં દિવ્ય પ્રકાશ, આંખીયં અને માયાણુપણં 'વંધ્ય' સ્ત્રીમાં ભાગ્યેજ દેખાય છે. માતૃત્વ પાછળ કવિઓ અને જગતના મહાન પુરુષો ગાંડા બન્યા છે તેવાત આમજી જોઈ ગયા. દરેક સ્ત્રી પુરુષે માતા પિતા થતાં અગાઉ તેણી બનવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. બાળકના કાલાદક્ષ અને આતંદ્યથી મુંઝ રહેતી ગૃહસ્ત્રી સાજામાં દરેક મનુષ્યે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તે સાજામાંથી તેને વાતસલ્ય, પ્રેમ, સૌંદર્ય અને સ્વાર્થત્યાગના અનેરા પાઠો શીખવાને મળશે. પોતાને ગૃહે જન્મ લેનાર બાળકના આરામને માટે તન, મન અને ધન અર્પણ કરવા દંપતીએ તૈયાર રહેવું જોઈશે. જન્મ-પામનારા બાળકના, સુખને માટે સઘળી સામગ્રી મોડામાં મોડી સાતમે મહિને દંપતીએ તૈયાર રાખવી જોઈએ.

આમ કરવામાં મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગનાં સ્ત્રી પુરુષોએ કસરતનો પાઠ શીખવો પડશે. યુવાવસ્થાની મોજમાં એક-આરામ કરતા યુવકને પિતા યવા માટે પોતાના શોખ અને આરામનો ત્યાગ કરવો પડશે; પોતાના નાટક રીતેમા, મ્હા અને સીગારેટના ખર્ચ ઉપર કાપ મુકવો પડશે. યુવાન મોખીન સ્ત્રીએ વિધવિધ જનની સાડીઓ, પોત્તકાંઓ, ઘરેણાં લેવાનાં શોખને વિસારી મુકવો પડશે અને બાળકને માટે જલ્લા, ગરમ શાક, તળાઈઓ ઇત્યાદી વસ્તુઓ માટે જોગવાઈ કરવી પડશે. તે ઉપરાંત માતા, પિતા બન્નેએ મુલાવડતો ખર્ચ, નર્મ અને ડાકટરની ફી, અને મુલાવડતે અંગે અણધારેલી આવી પડતી સારીરિક વિપત્તિ સમયે જરૂર પડતો બારે ખર્ચ કરવાની પહેલેથી મોકલણ કરવી જોઈશે.

બાળઉછેરના વિષયમાં આપણે કેટલા પગાત છીએ અને આપણા દેશમાં આ બાબત માટે કેટલી બધી જોદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેનો ખ્યાલ આપણા દેશનાં બાળકોના મરણ પ્રમાણથી આવશે. આપણા દેશનું 'બાળકોનું' મરણ પ્રમાણ દરેક સુધરેલા દેશ કરતાં ઘણું વધારે છે, તે નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જણાશે:—

જુદા જુદા દેશોનું

એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ					
ઈંગ્લેન્ડ	દર ૧૦૦ જન્મે	૬	મરણ	પામે છે.	
ન્યુઝીલેન્ડ	" "	૩	"	"	
હિંદુસ્તાન	" "	૨૧	"	"	
મુંબઈ પ્રવાંશ	" "	૩૮	"	"	

લુદા લુદા શહેરોનું

એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ
આર્ડર્ડીન (ન્યૂઝીલેન્ડ) દર ૧૦૦ જન્મે ૪ મરણ પામે છે.

રોઝેલોમ	"	"	"	૮	"	"
ક્રીમીયાનીયા	"	"	"	૮	"	"
લંડન	"	"	"	૧૦	"	"
પેરીસ	"	"	"	૧૨	"	"
આસગો	"	"	"	૧૪	"	"
પેટ્રોગ્રેડ	"	"	"	૨૮	"	"
મુરત	"	"	"	૩૪	"	"
નડીયાદ	"	"	"	૪૦	"	"
વડોદરા	"	"	"	૪૬	"	"
મુંબઈ	"	"	"	૫૬	"	"

આ ઉપરાંત મુલેલાં જન્મેલાં બાળકોની સંખ્યા, સ્ત્રીઓનું એકંદર મરણ પ્રમાણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ પણ આપણા દેશમાં બીજા દેશો કરતાં પ્રમાણમાં વધારેજ છે.

ઉપરના આંકડાઓથી આપણે જોઈ સકીએ છીએ કે આપણા દેશમાં અને શહેરોમાં બાળકના મરણ પ્રમાણના આંકડા કંપારી છૂટે તેવા મોટા છે અને આ આંકડાઓ આપણે મુશ્કેલી દેશેની ગણનામાં, કયે સ્થળે છીએ તે બતાવે છે. આપણા વિષયની મહત્તરતા ઉપરના આંકડાઓથી સારી રીતે સમગ્ર થ છે. હિંદુસ્તાનમાં રાજ અને પ્રજા બન્ને તરફથી “ બાળઉછેરના ” વિષયમાં બીજા દેશો કરતાં ઓછી કાળજી લેવાય છે તે ઉપરના આંકડાથી સાબિત થાય

છે. ન્યુઝીલેન્ડ દેશમાં મર્લવતી સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે ત્યાંની પ્રજા અને સત્ત્વ તરફથી એટલી બધી કાળજી લેવાય છે કે તે દેશમાં ઝાડાની બિમારીથી બહુજ થોડા બાળકો મરણ પામે છે. બાળઉછેરનો વિષય સુધરેલા દેશોમાં પ્રજાના મરણ અને જીવનનોજ સ્વાસ્થ્ય મણાય છે અને તેને માટે ત્યાંની પ્રજાઓ તન, મન અને ધન અપર્ણ કરવા તૈયાર છે, જ્યારે અભાગી હિંદમાં “ નસીબમાં હશે તેટલા જન્મશે અને નસીબમાં હશે તેટલા જીવશે ” એ માન્યતા હજી ચાલુ છે । આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ લયંકર બાળમરણથી દેશને બહુ નુકશાન છે. દેશમાં અનાથ, અશક્ત અને નિર્માલ્ય બાળકો વધવાથી દેશ અધોગતિએ પહોંચે છે. દરેક દેશ-હિતેચ્છુને ઉપરના આકડાતું ચિત્ર આ કાર્યમાં કમર કસીને કાર્ય કરવા માટે પ્રેરણા કરવા પૂરતું છે.

મકરણ ૩ નું પ્રસૂતિ માટેની તૈયારી

પ્રસૂતિનો સમય સ્ત્રીને માટે ઘણો જ મંબીર છે. પ્રસૂતિમાં સ્ત્રીના જીવન અને મોતનો સ્વાસ્થ્ય છે. અને સાધારણ રીતે પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રી પોતે પોતાને નવું જીવન આપ્યું તેમ માને છે, અને તે સત્ય છે. આ પ્રસૂતિ સ્ત્રીને, હિંદીને માટે ઘણો લેખમદારી બર્થો મળીને વીમા કંપનીઓ સ્ત્રીઓનો વીમા સાધારણ રીતે ઉપરની નથી, અને દુનિયા છે તો ઘણાં જ ભારે પ્રીમીયમ જીવે દુનિયા છે. આ પ્રસૂતિને પતિ અને પત્ની બંનેએ સચ્ચે જ દેખરેખનો સમજીને, તેને

અને મચ્છર વીગેરે જંતુઓથી ભરેલો હોય છે. સ્ત્રી જાનિત પ્રસૂતિ જેવા પ્રસંગ માટે અપવિત્રતાનો ખ્યાલ આપણ મગજમાં ફાસે લાયો હશે ? સ્વચ્છતાને અંગે સુવાવડી સ્ત્રીને અડકાય નહિ અથવા તેના ઓરડામાં જવાય નહિ તે બ્યાજબી વાત છે. કારણ કે અસ્વચ્છ માણસો પ્રસૂતિ માટે અનુગ રાખેલા ઓરડામાં જાય તો ત્યાં ચોખી રોગ દાખલ થવાનો સંભવ રહે છે, પરંતુ ધાર્મિક પવિત્રતાના બદલાં હેઠળ સુવાવડી સ્ત્રી અને તેના ઓરડાને અસ્પર્શ ગણવા અથવા અપવિત્ર માનવા તે સ્ત્રી જાતિને અપમાનકારક છે.

પ્રસૂતિ માટેના ઓરડામાં કાંઈ પણ જાતનો નકામે સામાન ન રાખવો જોઈએ. આ ઓરડાને ખાલી કરી, વાળી ઝાડી સાફ કરી તડકો આવે તેવી રીતે ખુલ્લો મુકવો જોઈએ ડાક્ટર અથવા નર્સની સૂચના મુજબ તેમાં મૂકવાનો સામાન અગાઉથી સાફ કરી, તેમાં લઈ જવો જોઈએ. અને પ્રસૂતિ માટે તે ઓરડાનું કામ પડે તે અગાઉ કામમાં કમ નવ દિવસ પહેલાં તો તે સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર જ હોવો જોઈએ. આ ઓરડામાં ખાસ કામ વગર કાંઈએ જવું આવવું જોઈએ નહિ; અને આ ઓરડાને તૈયાર કરી એક વખત નર્સ અથવા ડાક્ટરને જરૂર બતાવવો જોઈએ.

પ્રસવ ક્યારે થશે તેના ચોક્કસ દિવસ ચોક્કસ કાલવો મુશ્કેલ છે. પરંતુ છેલ્લા ઋતુસ્રાવની ચોક્કસ તારીખ જો ડાક્ટરને કહેવામાં આવે તો, તે તમને એવી તારીખ બતાવશે કે જેની બે ત્રણ દિવસ અગાઉ કે બે ત્રણ દિવસ પછી પ્રસવ ચોક્કસ થશે.

આ તારીખો મળુવા માટે ડાક્ટરોએ કહ્યા બતાવ્યા છે.

અને ઘાઈ પણ શિક્ષિત સ્ત્રી આ ફાંદા ઉપરથી આ તારીખ શોધી કાઢી રહે છે.

પ્રશ્ન: માટે સ્ત્રીને કયું વસ્તુઓની જરૂર છે ?

નીચે જણાવ્યા મુજબની વસ્તુઓ મુલાવડના ઓરડામાં રાખવી જોઈએ.

ચાર સ્વચ્છ ધોષેથી ચાદરો.

બે ઓશીકાના બેલેફ.

૭ નંગ દુવાલ મધ્યમ કદના.

ચાર ગોદડીઓ (વર્તમાન પત્રના ૮-૧૦ મોટા કામગીર ઉપર કપડાની બોજ ચડાવી તૈયાર કરેલી) આ ગોદડીઓ બગડવાથી બોજ ધોઈ સફાવ છે. એની અંદરના ખરડાએલા કાગળો ફેંટી દહને નવા મુકાય છે. અથવા આવી ગોદડીઓ બહુ સસ્તી દીમતે જુના પણ ધોળીના ધોષેલા કપડામાંથી બની શકે છે તેથી દરરોજની એક બગડે તો ફેંટી પણ દઈ સફાવ છે.

સમગ્ર બે વાર વિશુદ્ધ (Nitration) કરેલો ગોજ ('બારીક મચ્છરદાની જેવું વણેલું, મુંચેલું નરિ) કપડું જે રેમીસ્ટને ત્યાં મળી શકે છે અને જેનું બંડલ કામગીરમાં બનાવેલું હોય છે.

અડીવાર વગર ધોષેથી પણ સ્વચ્છ જગન્નાથીનું કપડું, પેટ ઉપર પાટો બાંધવા માટે.

૧ ડઝન સોફ્ટી પીનો પાટા વગેરે બાંધવા માટે.

મધુ જોડ જાવન, ચણીયા અને સાદા પોતલ પોખીના ધોષેલા.

બે જોડ લાંબાં સફેત મોઝાં (સિયાળા અને ચોમા-
સાની ઋતુમાંજ)

બે નંગ દાઢ ધોવાની મોટી તાસક કે પતરાની રકાખી.

• બે નંગ પાણી બરવાતા ડોટા.

એક નંગ બાવડી ઠાંકણા સાથે, દીનનો ડબો ઠાંકણા
સાથે ખરડાયેલાં કપડાં રાખવા. આ બાવડી કે ડબામાં થોડું
પાણી ભરી રાખવું.

એક બાટલી શીનાછત્ર નામની દવા મોટી ધોવા માટે,
બબ્બરમાં મળી શકે છે.

× એક ડબો સફેત વેસેલીન વિશુદ્ધ (Sterilized) કરેલું.

બે મોટી ન્હાવાનો સાબુ, જુદી જુદી બે ડબીમાં.

એક નંગ બેડ પેન (ઝાડો પિચાળ કરવાનું ચીની કે
એથુમીનમનું વાસણ).

× એક નંગ સખતવાળનું બરા-હાથ અને નખ સાફ
કરવા માટે.

× એક કુશ કેન, રત્નરની નળીને મોઢીઆ સાથે.

× એક નંગ દવા માપવાનો આસ.

એક નંગ મરમ પાણી ભરવાની કોથળી.

ત્રણ ડઝન સેનીટરી પેડ (કપડાની અંદરની રે બરેલી
એક વેંત લાંબી ને ચાર આંગળ પહોળી કોથળીઓ વિશુદ્ધ
(Sterilized) કરેલી.

ઉપરની વસ્તુઓમાં જેની આવગળ ચોક્કડી કરી છે તે
નર્સ અથવા ડાક્ટર લાવી શકશે અને તે બબ્બરમાંથી લાવ-
વાની જરૂર નથી. પરંતુ બે લાવીને રાખી શકાય તો વધુ
સારું, કારણ કે તેટલો બોલો નર્સને માટે જોઈએ રહે છે.

૨ નંગ ફલાલીનના કટકા ૬ ઈંચ પ્હોળા અને ૨૭ ઈંચ લાંબા. બાળકના પેટે બાંધવા.

૩ નંગ લાંબા સફેત ઝભલાં સુતરાઉ.

૨ નંગ લાંબાં ઝભલાં ગરમ સફેત.

૨ નંગ સફેત ફલાલીનના કટકા ૧ વાર પ્હોળા અને ૧ વાર લાંબા, બાળકને ઓઢાડવા માટે.

૨ નંગ નાના નરમ દુવાલ.

૧ રતલ વિશુદ્ધ કરેલું ૩ જે ફમીસ્ટને ત્યાં મળે છે તે.

૧ નાની ધોચેલી જુની ધાબળી.

૨ નંગ નાની ગોદડી ૨ પુટ પ્હોળા, ૩ પુટ લાંબી..

૨ નંગ નાની ચાદર ગોદડી માટે.

૧ નાનું ઓશીકું.

૨ નાના ઓશીકાના ગલેફ.

૨ ટુકડા, સફેત મીણીયા કાપડના, ૧૧ વાર પ્હોળા, ૧૧ વાર લાંબા.

૧ ગોટ્ટી ન્હાવાનો ઉચો સાણ.

૧ બાટલી ઓરીક લોશન બાળકની હાતી ધોવા માટે.

૧ ડઝન સેફ્ટી પીનો.

૧ ચમચી.

બાળક અને માતા, બન્નેની વસ્તુઓ અને કપડાં જુદાં જુદાં રાખવાં. બાળક, માતા અને નર્સ આ ત્રણેને માટે વાપરવાનાં વાસણ, પાણી, સાણ અને દુવાલ પણ જુદાં જુદાં રાખવાં. અને આ વસ્તુઓ એક બીજાથી જુદી પડી શકે તે માટે, માતાનાં કપડાં તદ્દન ધોળાં અને રંગીન દ્રાર

વગરનાં રાખવાં નસં માટે સફેત પણુ રંગીન કીનારીવાળાં અને બાળક માટે નાની માછળનાં રાખવાં જેથી બાળખવામાં મુશ્કેલી ન પડે.

પ્રકરણ ૪થું *Child Hygiene*

પ્રસવ

ઉદ્ધા પ્રગુણાવ પછી લગભગ આઝીસમે અઠવાડીયે પ્રસવ થાય છે. વહેલામાં વહેલાં ૨૪૦ દીવસે ને મોડામાં મોડો ૨૮૦ દીવસે. પ્રસવની શરૂઆત, કમરની નીચેના ભાગમાં દર્દથી થાય છે. આ દર્દ પછાં, પેટના નીચલા ભાગ અને સાથળમાં પણુ થાય છે. શરૂઆતમાં દર્દ બહુ ઓછું હોય છે અને થોડી થોડી વારે રહી રહીને થાય છે. પછી દર્દ વધુ વધુ થાય છે અને જલદી થયા કરે છે. ત્યારે આમ થાય ત્યારે નસને બોલાવવી જરૂરી છે. પહેલી વખતની પ્રસૂતિમાં દર્દની શરૂઆતથી તે બાળકના જન્મવાને લગભગ ૧૨ થી ૧૮ કલાક લાગે છે. બીજી વખતની અને તે પછીની પ્રસૂતિમાં આ સમય બહુ ટુંકો હોય છે અને લગભગ ૬ થી ૧૨ કલાક હોય છે.

દર્દ શરૂ થાય કે તરતજ, જે હાંડા જેટલું ગરમ પાણી કરાવયું. પાણીમાં બોળવા માટેના લોટો માંજીને પાણીમાં ઉકાળવો. પયારી 'મીણીયું' કાપડ પાથરી, ચાદર પાથરી તૈયાર કરી લેવી. આ પછીનું બાકીનું કાર્ય નસ કરી લેશે

દાયણને બોલાવવી કે કેમ ?

આ પ્રશ્નનો જવાબ ‘ હા ’ ના ‘ ના ’ મા આપવો મુશ્કેલ છે હિંદુ સમાજમાં દાયણને માટે વિચિત્ર માન્યતા છે કેટલાક કુટુંબોમાં તો અમુક દાયણોનો સુવાવડ કરવાનો પોતાનો હક્ક હોય છે અને તે દાયણો, તેમને કુટુંબન કાંઈ માણસ બોનાવે કે ન બોનાવે તો પણ આવીને ઉભી રહે છે હિંન્દી જુની પદ્ધતિવાળી આ દાયણો મૈકાઓથી આ કામ કરતી આવી છે અને ત્યારે તેમની વિશ્લેષ એ પણ શબ્દ બોનાય છે ત્યારે એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે “ શુ અગાઉની સ્ત્રીઓ નર્સ અથવા ડાક્ટરની મદદ વગર મરી જતી હતી ? ”

અંગ્રેજ મરકારના અમન અગાઉ હિંદમાં જન્મ મરણની અને મૃત્યુજનક રોગોની નોંધ બાગ્યેજ લેવાતી હતી, અને તેથી અગાઉનું ‘ નાગમરણ પ્રમાણુ કેટલું હતું તે કહી શકાય નહિ

પરંતુ આપણે આધુનિક જન્મમરણ પ્રમાણના આકાંક્ષી મરખામણી કરીએ તો આપણને માનુષ પડશે કે કેળવાયેલી નર્સની દેખરેખ નીચે જન્મ પામેના બાળકોનું મરણપ્રમાણ દાયણની દેખરેખથી જન્મ પામતાં બાળકના મરણપ્રમાણ કરતા ઘણું જ ઓછું છે અને તેજ પ્રમાણે કેળવાયેલી નર્સની દેખરેખ નીચે અને હોસ્પિટલમાં જે સ્ત્રીઓની સુવાવડ થાય છે તેમની મરણ સંખ્યા, અન્ય મયોગોમાં જેની સુવાવડ થાય છે તેવી સ્ત્રીઓની મરણ સંખ્યા કરતા ઘણું જ ઓછી હોય છે આ માળીત કરવા વાસ્તે નીચેના આંકડા મત્ર થઈ પડશે —

સુધી દુઃખ ભોગવે તેવા અન્ય રોગોમાં સડવા દેવા માટે સીધી અથવા આડકતરી રીતે જોખમદાર હોય છે.

આ ઉપરથી મારું એમ કહેવું નથી કે કેળવાયેલી દાય-
ણના હાથે જેટલાં બાળકો જન્મે છે તે બધાં જીવે છે. દેશી
દાયણોને ઉતારી પાડવાનો મારો ઉદ્દેશ નથી. પણ તે તેમને
યોગ્ય કેળવણી આપી કેળવાયેલી દાયણુ બનાવવી તે તો તદ્દન
આવશ્યક છે. પશ્ચિમના દેશોમાં દાયણોને રજીસ્ટર કરીને
સુવાવડ કરવા દેવાનો પરવાનો આપવામાં આવે છે અને
તેથી ત્યાંનું બાળકોનું મરણપ્રમાણ બહુ ઘટ્યું છે. આપણે
ત્યાં પણ આમ બનવું શક્ય છે.

હવે આપણને પાસ થયેલી નર્સ સુવાવડનું કામ કરવા
રાજના પાંચ રૂપિયાના દરે મળી શકે છે. દરેક મોટા શહેરમાં
તો આ સમવડ થઈ ગઈ છે. દાયણુ પણ આથી ઓછા પૈસા
લેતી નથી. નર્સને બોલાવવા છતાં ખરડાયેલાં કપડાં ધોવા
માટે અને અન્ય સાફસુફ કરવા માટે દાયણુ અથવા તેનાં
જેવી બીજી સ્ત્રીને બોલાવવા જરૂર તો છેજ; પરંતુ તે ઉપર
જતાવેલા કામ પુરતી જ.

પ્રશ્ન તો શું સ્ત્રીના ઉપર મહાન આદર છે ?

ઘણી બિનઅનુભવી સ્ત્રીઓ પ્રશ્ન તો નામ સાંભળી ડરે
છે. તેઓ પ્રશ્નને એક મહાન આદર ગણે છે. પરંતુ એટલું
જાણવું જરૂરી છે કે યોગ્ય સાવચેતીથી થતી પ્રશ્નમાં
જોખમ નથી. મર્ણનું ધારણ થવું અને બાળકનો પ્રસવ
થવો તે વિવાહિત સ્ત્રીઓ માટે કુદરતે નિર્મિત કરેલી દરજ
છે અને તેમાંથી નિર્વિઘ્ન પાર ઉતરવા માટે કુદરતે પુરતી
કાળજી રાખીજ છે. તેમાં કોઈ સ્ત્રીને સહન કરવું પડે છે

તો તેમાં સેંકડે ૯૯ ટકા તે સ્ત્રી અથવા તેના સગાં બહાણ-
નોજ વાંક છે. કુદરતના કાયદાને માન આપનાર અને તે
મુજબ અમલ કરનાર પશુવર્ગને પ્રસૂતિમાં દાપણ કે નર્સની
જરૂર પડતી નથી. પ્રાણીઓને કસુવાવડ થતી કાઢીએ સાંભળી
નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રી, તંદુરસ્તીના કાયદાને માન આપી, યોગ્ય
ખોરાક લઈ નિયમિત જીવન ગાળે તો તેને પ્રસૂતિમાં જરૂરપણું
તકલીફ પડતી નથી. હિંદુ સ્ત્રીઓમાં ઘણી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ
માટી ખાય છે, જીભને વશ રાખતી નથી. પૈસાદાર હોય તો
તદન આળસું થઈ પડી રહે છે. ગરીબ હોય તો ગળ ઉપ-
રાંત કામ કરે છે. આમ યવાથીજ પ્રસૂતિમાં સ્ત્રીઓ હેરાન
થાય છે. નિયમિત અને સાદું જીવન ગાળનારી રબારણોને
જંગલમાં બાળકનો પ્રસવ થાય તોપણ તેને ઉચકીને ઘેર
લાવે છે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરનારી મુંબાઈની
મોજલી અબળાને દરેક જાતની ડાકટરી સગવડ અને મદદ
જતાં દુઃખ પડે છે. માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તેણે
પ્રસૂતિના પ્રસંગને આદત ન સમજાવી. પણ તેને ઇશ્વરનિર્મિત
ફરજ સમજી તેમાંથી પસાર થવા તેને બતાવવામાં આવે તે
મુજબ જીવન ગાળવું અને તેમ કરવાથી તેની માનસિક અને
શારીરિક સ્થિતિને જરૂરપણું આપત્તિ નહિ આવે.

પ્રસૂતિ સમયે સગાં સ્નેહીઓની ફરજ

આ સમયે તેમણે બહુ ધાડ મારવાની નથી. પ્રસૂતિનું
કાર્ય તો નર્મ કયે જશે. તેને જોષ્ટી વસ્તુઓ તરત અને
ચોક્કસ રીતે પુરી પાડવી અને તેના કાર્યમાં વહેમ અને જુના
રિવાજને આધીન થઈ, દખલ ન નાંખવી. આકરુંજ ને
નિઓ દરે તો બમ છે. નિયમ કડતાં લાંબો સમય ને પ્રસ-

તિની પીડા થાય અને બાળક ન જન્મે તો નર્સ પોતે
 ડોક્ટરને બોનાવવાની સલાહ આપશે અને તેની સૂચના મુજબ
 ડા ટરને બોનાવનામા દીલ ન કરવી

પ્રસવ પછી સુવાવડીના ખાટના નીચ અગ્નિ રાખવો
 જરૂરી છે ૧ આપણામા એવી માન્યતા છે કે પ્રસવ પછી
 સ્ત્રી તદ્દન થડી થઈ જાય છે અને તેને ગરમી આપવા માટે
 ખાટલા નામે દેવતા રાખવો જરૂરી છે, આ માન્યતા બૂતભરેલી
 છે, અને તે ઉપાય લગભગ રાક્ષસી ઉપાય છે કેટલાક અજ્ઞાન
 લોકો તો ઉનાળાના ગરમ દિવસોમા પણ આ ઉપાય અજ્ઞ-
 માવે છે વધારામા સુવાવડી સ્ત્રીને કેટલાક લોકો ગરમ પાણી
 પાય છે સખત ઉનાળામા તરસ લાગે તો પણ ગરમ પાણી
 આપવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનના કેટલાક ભાગમા ચાલુ છે
 આ બાબત એટલું જ જણાવવું બસ કે સ્ત્રીને માધારણ
 રીતે ઠંડી હવામાથી બચાવવા માટે સાધાગણુ સાવચેતી રાખવા
 ઉપરાંત કશું કરવું જરૂરી નથી ઠંડીથી બચવા માટે ગરમ
 હપડા બસ છે મધ્ય ઝોરડામા જાણુ કે કેનસાની સઘડી
 હનામા જેરી તત્વ ઉમેરે છે અને તેથી માતા
 અને બાળક બન્નેને નુકશાન જ થાય છે અને આવી
 માન્યતામા વહેંચેને આધીન થવા કરતા જે ડાક્ટરની સલાહ
 મળે તે મુજબ વર્તવું વધારે સાચું છે

કેટલીક જરૂરી સૂચના

જન્મ પછી નાશ કાપ્યા પછી બાળકની આખ, ત્રિશુદ્ધ
 કરેલા સ્વચ્છ રૂ થી બારીક લોશનથી ઘેવી જરૂરી છે, જે
 કામ નર્સ જરૂર કરશે પરંતુ સગાજાવામાથી કોઈએ આ
 કાર્ય બરાબર થયું છે કે નહીં તેની ચોક્કસાઈ કરવી જન્મ

પછી આંખ ન ધોવાયાથી સેંકડો બાળકો અંધ થયેલાં છે તે પુરવાર થયું છે. આવી નજીવી બેદરકારીથી બાળકને જન્મભર અંધ રહેવું પડે છે. જન્મ પછી બીજા બેચાર દીવસ સુધી પણ જરૂર પડે એ આંખ ધોવાવાની જરૂરી છે. આ કાર્ય પહેલે દિવસે નર્સ કે ડાક્ટરનું છે અને જો આંખ સારી હોય તો પછી ઘરનું કાંઈ પણ માણસ આ કામ કરી શકે છે.

આ ઉપરાંત બાળકને બાર કલાકની અંદર ઝાડો થાય છે કે નહિ તેની કાળજી રાખવી બાળકને પહેલો ઝાડો થાય છે તેમાં કાળો અથવા લીલાશ પડતો પદાર્થ નીકળે છે જે નીકળવો જરૂરી છે. જો બાર કલાકની અંદર ઝાડો ન થાય તો ડાક્ટરને બોલાવવો જોઈએ અને તેજરૂર પડે તો ગ્લીસી-ગીનની પીચકારી મારી ઝાડો કરાવવો.

જન્મ પછી થોડા દીવસ (કમમાં કમ ૧૦ દિવસ) માતા અને બાળકને ડાક્ટરી દેખરેખ નીચે રાખવાં જરૂરી છે. જન્મ પછી જેમ બને તેમ જલદી, બેચાર દિવસમાં જ બાળકનો જન્મ નોંધાવવો, તે જરૂરી છે. મોટા શહેરોમાં આમ કરવાની કાયદો ફરજ પાડે છે. બાળકના હિતને માટે આ ફરજ જરૂરી છે. બાળકના જન્મનો ચોક્કસ સમય પણ નોંધી રાખવો જોઈએ કારણકે જે માળાપો જન્મોતરી વગેરે કરાવવા માંગતા હોય તેમને આ સમય જોડીને જણાવવો પડે છે.

સુવાવડમાં માતાને પેશાબ અને ઝાડે જવા માટે સાદી પણ પુરતી સગવડ રાખવી જરૂરી છે. પહેલા દસ દિવસ સુધી આ વ્યવસ્થા પ્રસૂતિના ચોરડામાં જ રાખવી જોઈએ.

દેશી બનાવટનું અને અનુકૂળ પડતું કેમોડ આ કામ માટે ચાલી શકે અથવા ઘાસલેટના ડબાને તેની લાંબી બાજુનું એક પતર કાઢી નાંખીને તેમાં રાખ નાંખી તેનો ઉપયોગ કરવો તે રીત તદ્દન બિનખર્ચાળ અને સહીસલામત છે. બેઠક માટે ચાર છોડ અથવા પત્થર ચાલી શકે. આ ડબાને તરતજ બહાર લઈ જઈ શકાય છે જેથી પ્રસૂતિના ઓરડામાં જરા પણ ગંદકી રહેતી નથી. પ્રસૂતિ માટેના ઓરડામાં મોરી હોવી જ જોઈએ અને તેને રીનાઈસિ જેવી દવા નાંખીને સાફ રાખવી જોઈએ. પ્રસૂતિ માટેના ઓરડામાં હવા અને પ્રકાશ બે બહુ અગત્યની વસ્તુઓ છે. તંદુરસ્ત કરતાં માંદા માણસને આ બંને વસ્તુઓની વધારે જરૂર છે અને તેનો પુરતો ઉપયોગ આ સમયે કરવો જોઈએ.

પ્રસૂતિ પછી ઓરાક શું આપવો !

દૂધ તે મર્વથી ઉત્તમ ઓરાક આ અવસ્થા માટે છે. પહેલા પાંચ દિવસ સુધી ફક્ત દૂધનોજ ઓરાક આપવાથી શરીર નિરોગી રહે છે. બહુ જરૂર લાગે તો અને બૂખ સખત લાગતી હોય તો સાબુદાણાની કાંજ આપવી અને નોંધ લેવી જરૂરી છે કે સુવાવડી સીને ૧૦ દિવસ સુધી તો પગારીમાંજ પડી રહેવાનું છે અને ચાલવાનું બીલકુલ નથી તેવી સ્થિતિમાં તેને એકલા ઘીમાં બનાવેલો શીરો અથવા તેવો બીજો પદાર્થ આપવો તે જલદી પચી શકે નહીં. આવો ઓરાક ૧૦ દિવસ પછી આપવામાં વાધો નથી. સુંઠ અને બીજો મસાલો નાંખી જે પકવાન સુવાવડી સીને શરૂઆતથીજ આપવામાં આવે છે તે પચાવવો બહુ સુરક્ષે છે માટે તે પાછળથી આપવો અને શરૂમાં આપવો તો બહુજ થોડા પ્રમાણમાં,

પાચનશક્તિ વધારવાના હેતુથી પકવાનને અંગે પેટમાં પુરતો મસાલો જાય તે ઉદ્દેશથીજ આપવો.

સ્નાન ક્યારે કરવું ?

પ્રસૂતિ પછી તરતજ પવિત્રતા જાળવવા ખાતર સ્નાને નવરાત્રી તે ન્યુમોનીયા અથવા સુવારોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. ૧૦ દિવસ પછીજ સ્નાન કરવું જોઈએ દરરોજ ગરમ પાણીમાં બોળાને ઢુવાવથી શરીર લુછી નાખવામાં વધી નથી. દસ દિવસ પછી પણ સ્નાને ફક્ત જરૂરી સ્નાન, શૌચના કાર્ય માટેજ ઉભાં થવું. ગર્ભાશયને પ્રસવ પછી ઓઠામાં ઓઠો વીસ દિવસ આરામ આપવો જોઈએ. તેને સંકોચાઈ, લગભગ અમલ સ્થિતિએ આવતાં વીસ દિવસ લાગે છે. માટે તેટલા દિવસ તો પથારીમાં પડી રહેવુંજ આવશ્યક છે.

પ્રસૂતિ પછી કાંઈ દવા આપવી જરૂરી છે ?

પ્રસવ પછી ગર્ભાશયને સંકોચવા માટે મદદ કરવા સાર “ એરગટ ” નામની દવા આપવામાં આવે છે. તે ડાક્ટર કે નર્સ પોતે જ જરૂર જણાવી બે ત્રણ દિવસ આપશે. બાકી કંઈજમાત દૂર કરવા એકદ વખત દિવસ આપવાની જરૂર પડે છે. આ સિવાય તાંદુરસ્તી સારી હોય તો અન્ય દવા આપવાની જરૂર નથી.

સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા

આ વિષય ઉપર જેટલો બાર મૂકીએ તેટલો ઓઠો છે. સુવારોગ થવાનું મુખ્ય કારણ સ્વચ્છતા જ છે. કપડાં દરરોજ બદલવાં જોઈએ. ખરડાયેલાં કપડાં સાચવી ધોઈ

ગરમ પાણીમાં ઉકાળી પછીજ વાપરવાં જોઈએ. જનનેન્ડ્રિયને સ્પર્શ કરે તેવાં કપડાં કે પાટાને તો નર્સ પાસે વિશુદ્ધ (Sterilize) કરાવીનેજ વાપરવા જોઈએ. પ્રસવની પનોતિ સહિસલામત પાર ઉતારવા માટે દેવના મંત્રિમા જવા માટે જોટલી સ્વચ્છતા રખાય છે તેના કરતાં વધુ સ્વચ્છતા રાખવાની જરૂર છે. મુલાવડીની સેવા કરનાર નર્સ, દાયણ કે અન્ય માણુમે સાણુ અને ઉકાળેલાં ગરમ પાણીથી હાથ ધોષનેજ દરેક કામ કરવું જોઈએ. આ પ્રકરણમાં બાળકની સંભાળ સંબંધી ફક્ત એક બે વાતજ કહેવામાં આવી છે. બાકીની બધી બાબતો હવે પછી આપવામાં આવશે. છેવટમાં યાદ રાખવું કે પ્રસૂતિના વિષયમાં ધર્મ અને ભૌતિકશાસ્ત્ર અને જીનીયરશી પ્રયાગો કરતાં વૈદકશાસ્ત્ર અને સ્વચ્છતાના નિયમને વધારે માન આપવું જોઈએ; અને તેમ કરનાર સ્ત્રીને પ્રસૂતિ પછી કેઈ પણ બાબતમાં પરતાવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૫ મું

જન્મ પછી બાળકની સંભાળ

આગલા પ્રકરણમાં બાળઉછેર વિષે જે કાંઈ લખવામાં આવ્યું છે તેના કરતાં આ પ્રકરણમાં ઘણી જ અગત્યની બાબતો લખવાની છે. ગર્ભની અંદર તથા જન્મ વખતે તો બાળકની જીંદગીની સંભાળ કુદરત પણ લે છે. ગર્ભનું રહેવું અને જન્મ થવો તે બન્ને કાર્યો તો કુદરતે નિર્માણ કરેલાં છે અને તેને યોગ્ય રીતે પાર પાડવાની ઘણી ખરી

તજવીજ કુદરત, જ કરે છે. મનુષ્યને તો, તેમાં થોડી ઘણી મદદ કરવાની જ હોય છે, અને તેથી તેમાં બાળકની અને માતાની છાંડીને-મનુષ્ય બને કુદરતના કાર્યમાં આડખીકી ન કરે. તો-જેખમ જેવું નથી. પરંતુ જન્મ પછી બાળક મનુષ્યની સંભાળમાં જ આવે છે અને તેના જીવન અને મરણની દોરી તેના ઉછેરનારના જ હાથમાં ઘણી ખરી રહેલી હોય છે. આ સાબીત કરવા માટે આગલા શ્રેષ્ઠમાં જુદા જુદા દેશના બાળમરણના આંકડાની વાંચક વર્ગને ફરી યાદ દેવડાવવાની જ જરૂર છે. જન્મ પછી બાળકની તંદુરસ્તી સાચવી રાખવા મનુષ્ય કેટલે સુધી ઉપાય યોગ્ય શકે છે તે સાબીત કરવું અઘરું નથી. ન્યુઝીલેન્ડના ડનેડીન શહેરમાં બાળકોની રાત્રી તરફથી અને પ્રભાત તરફથી એટલી બધી સંભાળ લેવાય છે કે તે શહેરમાં સને ૧૯૨૩ ની સાલમાં એક પણ બાળક જાડાની બીમારીથી મરણ પામ્યું ન હતું. આનું કારણ એ છે કે ડનેડીન શહેરની માતાઓની અને બાળકોની અદ્વિતીય સંભાળ ત્યાંની વૈદકીય પરિચારીકાઓ લે છે અને તે શહેરમાં બાળકો માટે વપરાતા દુધ અને અન્ય ખોરાક ઉપર એટલી બધી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે કે બાળકની તંદુરસ્તી બગડે તેવો ખોરાક ત્યાં વેચાતો જ બંધ થઈ ગયો છે અને તેને લીધે બાળકોને જાડાની બીમારી ભાગ્યે જ ચાપ છે. ડનેડીન શહેરના બાળકોની તંદુરસ્તીના આ આંકડાઓ ત્યાંના શહેરીઓને મગઝખી આપે તેવા છે અને તે આંકડાઓ પુરવાર કરે છે કે મનુષ્યને ઈશ્વર તરફથી મોંપાયેલું બાળક, મનુષ્ય ધારે તો પુરેપુરી રીતે સાચવી શકે અને કુદરતનું કાણુ અદા કરી શકે. બાળકોના ખોરાક

સબંધીનો આ મારો લેખ નથી છતાં એટલું અહિં લખવું જરૂરી છે કે આપણી માતાઓના આ વિષય સબંધી અજ્ઞાનને લીધે આપણા દેશના મેકડો બાળકો મરણને મરણ થાય છે તરતના જન્મેના અને દશ બાર દીવસ કે મહિનાની ઉંમરના બાળકોને ભેમનું નહિ પચે તેનું દૂધ પાનારા અજ્ઞાન અથવા બેદરકાર માતાપિતાઓ આ લેખકે જોના છે જન્મ પછી બાળકને પેટે વગરના નાગની યોગ્ય સલાહ નહિ લેવા યાથી લયકર ઝેરી તાવને લીધે અનેક બાળકો આ દેશમાં મરે છે જન્મ પછી બે ત્રણ દીવસ ઝાડો ન થાય તો પણ માતાપિતા આખ ન ઉઘડે તેવા દાખનાઓ પણ ડાક્ટરો ધણી વખત જુએ છે ક્ષય અથવા તેવા જ અન્ય એપી રોગથી પીડાતી માતાનું દુધ પીને મેકડો બાળકો આ દેશમાં મરણ પામે છે બ્રોન્કા ન્યુમોનીયાથી પીડાતા બાળકને “જરા બરાબ ગયું” કહી ઉટવેદું કરીને ધણી અજ્ઞાન માતાઓ અજ્ઞાન જુમા જ પોતાના બહાના બાળકોને મરવા દે છે માળકના રોગનો યોગ્ય ઉપાય કરવાને બદલે માનતા માનવાના અથવા નજર ઉતારવાના અખતરા આ દેશમાં હજુ ઘણાંએ થાય છે રિતના, ઓરી, ગોમર અથવા ઉપદેશને લીધે ચામડી ઉપર દેખાવ દેતા બુદ્ધિ બુદ્ધિ ભ્રમના આદિ, કે ફેલ્ડાઓને “આપણે આવ્યા છે” એમ માની આવા લયકર મેગોનું નિનારણું કરવા દેવ દેવીઓની પૂજા કરવાની પ્રથા હજુ આ દેશમાં સુપૂર્ણ શ્રદ્ધાપૂર્વક ચાલુ છે ઝીંદો દીવસ ન આવે ત્યાં સુધી બાળકને ઉગાડુ જ રાખીને ન્યુમોનીયાને આમ ત્રણ કરવાનો રિવાજ હજુ આ દેશમાં ચાલુ છે મા-માપના વહેમ અને અજ્ઞાનને લીધે ખીવતા કુસુમ સમા માળકે છદ્મીના

પ્રવાતમાં જ કરમાઈ જાય છે. દુનિયાની બધુંકર લડાઈઓમાં પણ મેંકડે ૪૦ માણસો નથી મરી જતા પરંતુ આ અલાગી દેશમાં વગર લડાઈએ જ મેંકડે લગભગ ૪૦ બાળકો મરણ પામે છે. તેમને મારી નાંખવામાં દુશ્મનની ક્રાંતિ તલવાર કે બળંકર તોપ કામ નથી કરતી પણ તેમના જ પ્રિય માબાપોનું બળંકર અગાન, અધશ્રદ્ધા અને વહેમ આ કુર કાર્ય કરે છે.

આ લેખમાં બાળકને યતા ઘરેક રોગનું વર્ણન કરીએ તો પાર પણ ન આવે. તેટલા મારે બાળકની પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં તેની કઈ કઈ બાળતમાં મુખ્ય સંભાળ લેવી તેનું ટુંક વર્ણન કરવામાં આવશે.

જન્મ પછી બાળકની આંખ ધોવાનું, મોં ધોવાનું, નાળ કાપવાનું અને નવરાવવાનું કાર્ય તો દામણ અથવા નર્સ કરે છે. તે પછીની બધી સંભાળ માતાએ અથવા મુંબાંધીએ લેવી પડે છે. જન્મ પછી પાંચ કે ૭ દિવસની અંદર બાળકને ઝાડો થવો બહુ જરૂરી છે. અને જો ન થાય તો ઠાકદરને બોલાવવો જોઈએ. બાળકના પહેલા ત્રણમાં હીલો અને કાગાશ પડતો પિત્ત મિશ્રિત મગ નિદ્રે કે જેને જન્મ-મગ કહે છે. આ મગ જો શરીરમાં વધુ રહે તો વખતે બાળકને દુઃખ થાય, પેટ ફુલી જાય અને તેને કોંઈ અન્ય રોગો લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

જન્મ પછી બે ચાર કલાક બાળકની પાંચે કાંઈ પણ માણસે બેસી રહેવાની જરૂર છે. કારણ કે કાંઈ વખત બાળકને પેટે વળગેલા નાગમાંથી દોડી રહે છે અને તેને હીલે દેવાય બાળક મરી પણ શકે. આવારણ રૂતિ બાળકને

શરીર પર કપડું દાકેતું હોય છે અને નાળમાંથી નીકળેલું
હોદ્દી કપડામાં યુસાઈ જાય અને કોઈને ખમર પણ ન પડે
માટે આ બાળકની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. ફેટલાક
બાળકોને જન્મ પછી તરત જ આંચકી આવે છે અને જે
પાસે કોઈ માણસ ન હોય તેા આ જોઈ શકાય નહિ.

બાળકને શરદીથી અને જનવરથી બચાવના.

હિંદુ કામમાં ફેટલીક સાતિઓમાં એવો રિવાજ હોય છે
કે જન્મતા હતા દીવસ સુધી બાળકને શરીરે કોઈપણ શીવેલું
કપડું અડકાડાય, જ નહિ, અને સાધારણ રીતે ૭ દીવસ
સુધી બાળકને એકાદ કપડું ઝોઢાડી રાખવામાં આવે છે.
બાળકને શરદી ન લાગે તે માટે ગળાથી તે પગ સુધી લાંબુ
ઝબલું પહેરાવવાની ખાસ જરૂર છે. અને તેની પર સાધારણ
ગરમ કપડું રૂઠુ અનુસાર ઝોઢાડવું જોઈએ. વળી બાળકને
કમર પર ત્રીકોણાકાર કપડું લગાડતી જેમ પહેરાવી રાખવું
જોઈએ કે જેથી પથારી બગડે નહિ અને તેના કપડાં પણ
સ્વચ્છ રહે. આવા ત્રીકોણાકાર લંગોટ જુના નરમ ચાદર કે
લુગડામાંથી થઈ શકે છે તેમને વાપરતા અમાડિ ધોઈને
સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

બાળકને જનવરથી બચાવવાની વાત શહેરમાં રહેવારને
હસવા જેવી લાગશે પરંતુ ગામડામાં અને કોઈ કોઈ વખત
-શહેરમાં પણ ખિલાડી અને વનીયરે, બાળકોને ગંભિર ઇજા
કરવાનાં દાખલાં બને છે. બાળકના મોઢામાં દુધની વાસ
આવવાથી ખિલાડી ઘણી વખત તેના પર તરાપ મારે છે
અને નખોરીયા ભરી જાય છે. બાળકની પથારીમાં જીવ જંતુ
ન આવે તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. પારણામાં

વીંછીએ ચડી જમીને બાળકને કરડવાથી બાળકના મરણના દાખલા પણ બનેલા છે. બાળકની પચારી સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ કે જેથી તેને માંકડ કે ચાંચડ ઇત્યાદિ જંતુઓ ન કરડે અને બાળકના ખાટલાની આસપાસ મચ્છરદાની પણ રાખવી જરૂરી છે. મચ્છરના કરડવાથી મેલેરીયા તાવ બાળકને સદાજમાં લાગુ પડે છે અને આઠ દિવસમાં બાળકને આંચકી આવે છે અને બાળક મરી જાય છે.

ગર્ભાશયમાં નવ માસ રહ્યા પછી બાળક એકાએક નવાજ વાતાવરણમાં મુકાય છે. ગર્ભમાં તેનું રક્ષણ તો કુદરતજ કરી લે છે પરંતુ જન્મ પછી વિશ્વની અંદરના બધા તત્ત્વોથી તેનું રક્ષણ કરવા માટે ચોખ્ખ સહાય મનુષ્યજ આપવી પડે છે. જગતની આધી, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી અપરિચિત બાળક ઉપર જગતના સ્થુલ તત્ત્વો આક્રમણ કરે છે અને તેને રોગના પંજમાં સપડાવે છે અને માતા પિતાની બરાબર કાળજી ન હોય તો બાળક રોગગ્રસ્ત થઈ મૃત્યુવશ થાય છે.

બાળકનું સ્નાન

ગરમ પ્રદેશોમાં બાળકને દરરોજ સ્નાન કરાવવું જરૂરી છે. શરીરે મીઠું તેજ ચોળા પછી રૂતુ અનુસાર માધારણ ગરમ કે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઈએ. બાળકની સ્પર્શન્દ્રિય બહુ નાણુક હોય છે અને તેને સાધારણ ઠંડુ પાણી બહુ ઠંડુ લાગે છે અને જરા વધુ ગરમ પાણી તેને ઉકળતા પાણી જેટલું ગરમ લાગે છે, મોટી ઉમરના માણસનાં આંગળાં અતિશય ઠંડાં અને ગરમ પાણીને બહુ ટેવાઈ ગયાં હોય છે તેટલા માટે ફક્ત આંગળાંથીજ પાણીની ગરમી

કે ઠંડીનું અંદાજ ન કાઢતું પણ બાળક માટે વાપરવાનું પાણી ગાંઠે અડકાડી બેવું કારણ કે માત્રની સ્પર્શશક્તિ હચેલી અને આંગળાં કરતાં વધુ નાણુક છે. પશ્ચિમના દેશોમાં તો આ કાર્ય માટે થર્મોમીટરનો ઉપયોગ થાય છે પણ તેનો ઉપયોગ અમુક ખાસ સંયોગો સિવાય આ દેશમાં અસ્થાને છે. સ્નાન કરાવતી વખતે બાળકના સાચળના મુળ, ખગલ, ગરદન અને આંગળાં બહુ સંભાળથી સ્વચ્છ કરવાં. બાળકને નિદ્રાવાચક માટે ઈન્ધ્રી જાગતાં સાંત્રીના કે જેમાં કોસ્ટીક સોડાનો હિસ્સો વિશેષ પ્રમાણમાં ન હોય તેવો વાપરવો. મસ્તો અને ચામડીને નુકસાન કરે તેવો સાણુ વાપરવા કરતાં સાણુ ન જ વાપરવો એ વધારે સારું છે.

બાળકને નિયમિત ઝાડો થવો જોઈએ

ઝાડો નિયમિત આવવાનો આધાર ખોરાક પર રહે છે. માતાના દૂધ ઉપર ઉછરતા બાળકને સાધારણ રીતે કંબજલાત નથી રહેતી. છતાં કેટલાક બાળકોની પ્રકૃતિજ એવી હોય છે કે તેમને કંબજલાત રહે છે. આવા સંયોગોમાં ડાક્ટરી સલાહ મુજબ દિવેલ કે તેવું જ ખીણું નિર્દોષ ઔષધ બાળકને આપવું જોઈએ. માતા જે જે ખોરાક ખાય છે તેના બધાજ તત્ત્વો તેના કુદમાં નથી ઉતરતાં. છતાં એટલું તો માની શકાય કે જો બહુ ગરમ પદાર્થ કે કંબજલાત થાય તેવો ખોરાક માતા ખાય તો તેની થોડી ધણી અસર માતાના દુધમાં થાય ખરીજ. આટલા માટે માતાએ જેમ બને તેમ સાદો અને સાત્વિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા અને ઉપરનું દુધ પીનારા બાળકોને કંબજલાત

અથવા જાડા ઘણી વખત થાય છે અને આ તકલીફ માટે તેના ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો જોઈએ.

બાળકને શીતળા ક્યારે કઢાવવા ?

જો બાળક રહેતું હોય તે ગામમાં શીતળાનો રોગ ચાલુ હોય તો જન્મ પછી આઠ કે દસમે દીવસે પણ શીતળા કઢાવવા તે વધારે સહીમક્ષમત છે. આખી સાધારણ રીતિ ચોથા અને છઠ્ઠા મહિનાની અંદર શીતળા કઢાવી લેવા જોઈએ. શિયાળો અને ચોમાસામાં તો ઘણી ગરમી હોતી નથી બાળકને ચાર માસ થાય પછી શીતળા કઢાવવાની અનુકૂળ શુભ આવેળ છે. બાળકનો જન્મ ઉનાળામાં થયો હોય તો ઉનાળો ઉતરતાંજ શીતળા કઢાવી લેવા અને શિયાળામાં જન્મ થયો હોય તો ઉનાળો શરૂ થાય તે અગાઉ કઢાવી લેવા. ઉનાળામાં પણ શીતળા કઢાવવાથી બાળકને નુકશાન તો થતું નથી જ. માટે જો ગામમાં શીતળાનો રોગ ચાલુ હોય તો ઉનાળામાં પણ શીતળા કઢાવવા જોઈએ.

બાળકને કોણે રમાડવું ?

* શ્રીમંત વર્ગમાં બાળકને આપાને સોંપી દેવાનો રિવાજ હોય છે. શ્રીમંત માતાઓના આ હક્કને છીનવી લેવાનો આ લેખકનો આગ્રહ નથી. પરંતુ એકલી આપાનીજ સંભાળમાં ઉછરતા બાળકોની યોગ્ય સંભાળ લેવામાં નથી આવતી તે તો નિર્વિવાદ છે. આપા રાખતા અગાઉ તેને કોઈ પણ જાતનો ચેપી રોગ છે કે નહિ તેની ડાકટરી તપાસ થવી જોઈએ. તે ઉપરાંત તેનું ચારિત્ર્ય અને સ્વભાવ પણ નિરખવાની જરૂર છે. મધ્યમ વર્ગમાં અને ગરીબ વર્ગમાં માતા

અથવા સંબંધીઓ બાળકની સંભાળ રાખે છે. તેમને માટે બહુ લખવાની જરૂર નથી છતાં એટલું જણાવવું જરૂરી છે કે એવી રોગથી પીડાતા અંગત સ્નેહીને પણ બાળકને રમાડવા દેવું તે બાળકની અંદગી માટે નોખમકારક છે. જગતની ક્ષેત્રો વિચિત્ર છે. જતાં આવી બાબતોમાં કેટલીક વખત અપ્રિયતા વહેરી લઇને પણ અણસમજી માણસોને શીખામણ આપવાની જરૂર પડે છે. બાળક પર પ્રેમ રાખનાર પરંતુ ક્ષયથી પીડાતા સ્નેહીનું બાળકને મોંઝે અથવા હોદે ચુંબન ભરવાનું કાર્ય સંસારની દ્રષ્ટિએ તદ્દન નિર્દોષ અને ક્ષમ્ય ગણાય છે. પરંતુ વૈદકીય દ્રષ્ટિએ આ કાર્ય બાળકને માટે ક્ષય રોગને ચોખ્ખું આમંત્રણ કરવા જેવું ગણાય. માતા પિતા અથવા સ્નેહીઓ બાળકને પોતાની યાજ્ઞમાં જમવા બેસારી પોતાના બાળક પ્રત્યેના પ્રેમને બતાવે છે પણ આ કાર્ય વૈદકીય દ્રષ્ટિએ તો અક્ષમ્ય જ છે.

બાળકને કયા સુવચનવું ?

સાધારણ રીતે માતા બાળકને પોતાના પઠખામાંજ લઇને સુએ છે. આમ કરવાથી ફક્ત બાળકને રાત્રીએ ધવસાવવાની સગવડ જ સમવાય છે. બાકી તો બાળકે માતાના શ્વાસથી બગડેલી હવા લેવી પડે છે અને અસાન અને બેદરકાર માતાની ઉંઘથી બાળકને ઘણી અગવડો ભોગવવી પડે છે. સૌથી સારી સગવડ તો એ છે કે માતાના બિચાનાની બાલુ-માંજ બાળકનું અલગ બિચાનું રાખવું. આમ કરવાથી માતાને કોઈ પણ બાતની અગવડ પડતી નથી અને બાળકની બરાબર સંભાળ લેવાય છે.

દૂધ પીતા બાળકને પાણી પાતું કે નહિ ?

બાળકને માતાના કે ઉપરના દૂધ ઉપરાંત બે ત્રણ કલાકને અંતરે પાણી પાતું જરૂરી છે. છતાંબામાં તો આમ કરવું અત્યંત જરૂરી છે. પાણી પાનાથી બાળકનું મગજ જલદી સુકાઈ જતું નથી. મોદાની અંદર ચોંટી ગયેલું દૂધ વાસ મારતું નથી, અને ઝાડા અને પેશાબ બરાબર આવે છે.

બાળકના કપડાં

બાળકના કપડાં ત્રાંતુ અનુસાર ગરમ કે સુતરાઉ નરમ કાપડનાં બનાવવાં જોઈએ. કોઈ પણ કપડું શરીરે બરાબર થઈ રહે તેવું ચાંદિલું હોવું જોઈએ નહિ. શિયાળા કે ચોમાસામાં ગરમ કપડું પહેરાવવું હોય તો તેની અંદર પાતળું સુતરાઉ કપડું પહેરાવવું આવશ્યક છે. શરીરની આમડીતી લગભગ સુતરાઉ કપડું જ રાખવું જોઈએ. જલદી સળગી ઉઠે તેવાં કપડાં બાળકને માટે યોગ્ય નથી. આટલા માટે અર્ધ સુતરાઉ અને અર્ધ રેશમી કે ગરમ કપડાં વધારે સારાં છે. સાધારણ રીતે બાળકને એક લાંબું ઝલકું જ પહેરાવવું જોઈએ અને બહુ ઠંડી હોય તો તેના ઉપર ગરમ કપડું પહેરાવવું જોઈએ. બાળકની પધારી પેશાબ અને મસથી બચાવવા માટે બુનાં ઘોતીઆં અથવા ચાદરના ત્રીકાણા કટકા વાપરવા તે બહુ અનુકુળ અને સરતા પડે છે. ત્રીકાણા કપડાને ત્રણે છેડે કસ લગાવી દીધી હોય તો તે લંગોટની માફક પહેરાવી શકાય છે. માથા ઉપર ગરમ ટોપી અને પગે ગરમ મોજાની જરૂર શિયાળામાં પડે છે. ત્યાં સખત ઠંડી પડતી હોય ત્યાં કોઈ કોઈ વખત ગરમ પાણીની કાથળા ખયારીમાં રાખવી

અનુકુળ મધ પડે છે ત્યારે જોયેલા કપડા પહેરના તોષણે અને જો કપડા મળે તો તેને તરતજ બાંધવું જોઈએ બાળકને નાનું બનાવું મુઠ્ઠી ખરી પડે નહિ અને ખરી પડ્યા પછી નાનની ઉપર ડાઁ આવે નહિ ત્યાં મુઠ્ઠી પેટે પાગે માધી મળવો બહુ જરૂરી છે આમ કપડાથી નાનનું રક્ષણ થાય છે અને બાળકને કોઈ પણ જાતનો ચેપ લાગતો નથી બાળકના બગોટને કસને બદલે સેફ્ટી પીનથી પણ બાધી રાખવાનો જિયાર છે પણ સેફ્ટી પીન વાપરનામા જો બેદરકારી મળવામા આવે તો કોઈ વખત તે બાળકને લાગી પણ બેમે નાનકને રખરખી ચટ્ટી પહેરાવવી નહિ કામચુકે તે ખરડાએની રહેતો શરટી લાગવાનો મભવ છે પચારીના વચ્ચે (સેધર કોથ) મોણીયુ કપડું રાખવું ઇચ્છનીય છે બાળકના બધા કપડા પાણીમા ઉમાગીને ધોવા જોઈએ અને તેને બેગ નાખી ઇસ્ત્રી કઢાપી જરૂરી નહિ કાચુ તેમ કરવાથી કપડા સખન થઈ જાય છે અને બાળકની આમડીને ઇજા કરે છે

નિયમિત ડાકટરી તપાસ

માનકની જીવગીના પહેલા એક વર્ષમા તેની જીવગીને બહુ જોખમ હોય છે માતાના મર્જની બદર તો કુદરત તેનું દરેક રીતે રક્ષણ કરે છે પરંતુ જન્મ પછી તેને દુનિયામા ટાંક, તડકો, પનન ઇત્યાદીથી બચાવના માટે દરેક સલામ લેવી પડે છે અને આ સલામ બરાબર ન લેવાય તો તેને ઘણી જાતના રોગ લાગુ પડવાનો મભવ છે મનુષ્યની વસ્તીવાળા દુનિયાના પ્રદેશમા હવા અસ્વચ્છ હોય છે, પાણીમા વિકાર હોય છે, દુધ ઇત્યાદી ખાવાના પદાર્થો

માન્યતા છે જે માન્યતા સાચી નથી. ખાવાપીવાની યોગ્ય મંભાળ લેવાય અને બાળકને શરદી લાગવા દેવામાં ન આવે નો દાન, વગર તકલીફ આવે છિ એવો ઘણાનો અનુભવ છે. માત આવે છે માટે ઝાડા થવાજ જોઈએ અને આવા ઝાડાનો કંઈ ઉપાય જ નથી તે માન્યતા ખોટી છે. દાંત આવતી વખતે બાળકના દાંતના મસોડા પુલી જાય છે. તેવે વખતે માળકને સુવાળી લાકડાની સુસણી કે સખત રબરની હાથી-દાનની સુસણી આપવી. આ સુસણાથી બાળકની જે તે ફરડવાની ઇચ્છા શાંત થશે અને તેને દાંત જલદી આવશે. માત જલદી લાવવા માટે કહેવાતા વીજળીના પટા કે વીટીઓ તદ્દન નિરપયોગી અને ખર્ચાળ છે તે કહેવાની જરૂર નથી. ખારમે મહિને બાળકને છ દાંત, અદારમે મહિને બાર દાંત અને બે વરમે અદાર દાંત આવી જાય છે.

બાળકને રોગથી શી રીતે બચાવવું ?

આનો જવાબ ફક્ત ત્રણ શબ્દોમાં આપી શકાય:-સ્વચ્છ દવા, યોગ્ય ખોરાક, અને તડકો. આ ત્રણ વસ્તુઓ બાળકને મળે તો તેને થતા ગંભીર રોગોમાંથી બાળક તદ્દન બચી જાય છે. તડકો ક્ષય અને રીકેટસ (હાડકાનું વળી જવું) રોગોનો કદી ચતુ છે. બાળક સહન કરી શકે તેવા સવારના અને સાંજના તડકામાં તેને રાખવાની ખાસ જરૂર છે. છેલ્લી રોધ મુજબ એવું સાબિત થયું છે કે રીકેટસ રોગ સારો કરવામાં તડકો જેટલું કામ કરે છે તેટલું કેપ્સ દવા નથી કરતી.

આ ઉપરાંત બાળકને હરવા ફરવાની અને રમવાની છુટ આપવી. ઝાળા જેવા ઘોડીઆમાં બાળકને સુવાડવાથી તેની

પીઠ વાંકી થઈ જાય છે અને બાળકના બધાં અંગો બરાબર ખીલી શકતાં નથી. પાટી ભરેલા નાના ખાટલામાં કે પાટી-આવાળા ખાટલામાં નરમ બિછાવું નાખી તેમાં બાળકને મુવાડવું તે સૌથી મારું છે. તેને ઘોડીઆમાં તેા મુવાની ટેવ પાડવીજ નહિ. ઘોડીઆમાં મુવાડવાથી બાળકને તેમાંજ મુવાની ટેવ પડે છે અને ઘણી વખતે મુસાફરીમાં માખાપને નકલીક પડે છે.

બાળકને બચપણથી નિયમિત જીવન ગાળવાના ટેવ પાડવી

માતાએ યાદ રાખવું જોઈએ કે બાળકની કેળવણી તે તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને આ ખ્યાલ જે માતા ગમે છે તેના બાળકો સદ્ગુણી, નિયમિત અને બહાદુર થાય છે. પ્રેમની સાથે સખ્તાઈ રાખવાથી બાળકને યોગ્ય તાલીમ મળે છે. બાળકના જીવનનો પાયો તેની માતાજી રચે છે. આ વિષય એટલો બધો અગત્યનો છે કે તેને વિષે તો એક પુસ્તક લખી શકાય. રામચંદ્ર, ક્રૂર, શિવાજી વિગેરેના દાખલા આપણા ઇતિહાસમાં બાળકની યોગ્ય કેળવણીના નમુના રૂપે મોજુદ છે. આખા પુસ્તકમાં બાળઉછેરના મહાન વિષયની ફક્ત આછી રેખા સમાન છે. અંગ્રેજીમાં તો આ વિષયના એક એક વિભાગ ઉપર મોટા મોટા પુસ્તકો લખાયાં છે. આપણા ગુજરાતી સાહિત્યમાં આ પુસ્તક, આપણી ગુજરાતી જ્ઞેનોને ઠાંઈક ઘોડે અંશે પણ ઉપયોગી થઈ પડશે અને તેનો થોડો ધરો લાભ પણ વાંચક બહેનો ઉદાવશે તો આ લેખકે લીધેલો શ્રમ સફળ થયો ગણાશે.

પ્રકરણ ૬ કું.

બાળકનો ખોરાક

પોતાના દેશની, જાતિની અને કુટુંબની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર દરેક માતાપિતાને આ વિષય ઘણો અગત્યનો છે. નવ માસ ગર્ભ ધારણ કરીને અને પ્રસુતિની અમલ વેળા સફળ કરી બાળકને જન્મ આપનાર માતા પોતાના બાળકની તંદુરસ્તી માટે મરી ફીટવા-પોતાનું સર્વસ્વ આપવા તૈયાર હોય છે.

કુદરતે બાળકના ખોરાક માટે એવી અસૌકિંદ ગોઠવણ કરી છે કે તેમાં મનુષ્યને ડહાપણ કરવાનું સ્થાન જ નથી. માતાના મ્તનમાંથી ઝરતા અમૃતમય પધની ખરાબરી કરનાર પ્રવાહી બનાવવાને ડાકટરેને દણ મેકાઓ જોઈશે એમ કું માનું કું. તો પછી આ પ્રકરણ લખવાની આવશ્યકતા શી ? આનો જવાબ આજકાલનો જમાનો, આજનો સુધારો, હ'લનું આપણું સહેરોનું બંધારણ ! થોડા જ દશકાઓ પહેલાં એવો સમય હતો કે આપણે મેસી-મ ફૂડ, એકમેક વીગેરે પરદેશી કૃત્રિમ ખોરાકોને ઓળખતા પણ ન હતાં. તે સમયે ઇશ્વરની લીલાહરે હતી. વરસાદ પાણી ખરાબર થતાં હતાં. માતાઓના શરીર તંદુરસ્ત હતાં અને આપણું બાળકને સાધારણ રીતે માતાનું દુધ પૂરતું મળતું હતું. અમાઉ આ દેશમાં સહેરોની વસ્તી આટલી બધી થીય ન હતી અને લોકો આખા દેશમાં ફળદ્રુપ અને રસાળ જમ્યાઓમાં નાનાં નાનાં સુંદર ગામડાઓમાં રહેતા. દુધાળાં ડોરો પુષ્કળ

હતા. માતાઓને ખુશ્લી હવામાં ફરવાનો અને કામ કરવાનો અવસર બહુ મળતો હતો. તેથી નાના બાળકોને માતાનું જ દુધ પુષ્કળ મળતું હતું. ઘરડાઓના કહેવા મુજબ હવે તો ખરો કળિયુગ આવ્યો છે. હવે તો નદી અને નવાણુ મુકાયાં, જંગલના લીલા ઝાડવાં મુકાયાં અને માતાઓના દુધ પણ મુકાયાં.

શહેરોમાં ઉગેગના કારખાનાં વધવાથી વસ્તી વધી. મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના માણસો શહેરમાં આવીને રહ્યાં. માત્રીનાં લીંપણુ કરેલાં જીની ઢગના પણ વિશાળ અને સુખ-કારક ગામડાંના સુંદર ઘરો નિર્જન થયાં; અને શેડીઆઓએ આ કર્મનસિબ લોકો માટે શહેરોમાં કમ્પુતરખાના જેવા મોટા માળાઓ બાંધ્યા. આ ચાકીઓ અને માળાઓનું વર્ણન અહિં કરવું જરૂરી નથી. વાંચકવર્ગમાંથી ઘણાઓએ આ દ્રશ્યો મુંબઈ અને અમદાવાદ જેવા શહેરોમાં જોયાં હશે. ઘણાઓએ આતું જીવન અનુભવ્યું હશે અને ઘણાઓ હજી આ કમ્પુતરખાનાઓમાં જીવન ગાળે છે. શહેરોમાં દુધ, ધી અને અનાજ પણ ચોખ્ખું મળે નહિ. શહેરોમાંના દુધનો આધાર “રામસરણ” કૈશો અને અનાજનો આધાર “લુહીયો” દાણાવાળો ! આ લોકોનો ધંધો લગભગ નામ પ્રમાણે જ છે. મુંબઈના લેયાઓના પાણી જેવા દુધથી ટેટલાય બાળકો રામસરણ ચર્ચિત્ત થશે ! આવા જીવનને લીધે આપણી માતાઓની તંદુરસ્તી પહેલા જેવી રહી નથી અને તેમનું અમૃત-મય પમ મુકાઈ ગયું છે. વધારામાં કમ્પુની રંગના “ચા”ના પાણીએ આપણી માતા અને બાળકોના લોહીનું પાણી કમું છે !,

ત્યારે બધા બાળકોને માતાનું દુધ પુરતા પ્રમાણમાં મળતું નથી ત્યારે તેને જલ્દે બીજું તો આપવું જ જોઈએ. ભવિષ્યના બાળકોને માતાનું દુધ પુરતું મળે તેનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે આપણે આપણી જીવનપ્રણાલી ફેરવી, શહેરી જીવન છોડવું અને ગ્રામ્ય જીવન પસંદ કરવું; પરંતુ આમ જલદી બનવું અમંભવિત છે. આટલા માટે આ લેખમાં માતાના દુધને જલ્દે આપી સકાય તેવા અન્ય દુધ અને ખોરાક વિશે કંઈક લખવામાં આવશે. આપણા બાળકોમાં મરણનું મોટું પ્રમાણ, બાળકોને યતા જીવેણું રાગો તેમને મળતા અયોગ્ય ખોરાકોના આભારી છે. આપણી પ્રજામાં મેંકડોની સંખ્યામાં હઠારાઈ જતા દુબળા, ઠીંગણા, તાકાત વિહોણા અને ઉંડી આંખોવાળા સુવંશ દેખાય છે તેનું કારણ પણ તેમને અયપણમાં મળેલો અયોગ્ય ખોરાક જ છે.

બાળકનું સુંદર મુખકું જોઈ મલકાતી માતાની મોઢામાં મોટી આશા એ છે કે બાળક તંદુરસ્ત રહી, જલદી હસતું રમતું મોટું થઈ જાય. આવી માતાઓ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેમને એટલી જ સલાહ છે કે “માતાઓ ! તમારા બાળકને તમે જ ધવરાવો !” બાળકનો કુદસ્તી ખોરાક માતાનું દુધ છે તે લણાએ જૂલી જાય છે. આપણા શ્રીમંત વર્ગમાં બાળકને ધાતનું દુધ પીવરાવવાનો અથવા પરદેશી પેટ્ટ ખોરાક આપવાનો રીવાજ દીવસે દીવસે વધતો જાય છે તે ધન્યનીય નથી. તંદુરસ્ત માતાની શક્તિ ધવરાવવાથી કાંઈ ઝાંઝી યતી નથી. કમજોર માતા પણ જો સાત્વિક ખોરાક લેય તો તંદુરસ્તીને જરાપણ જોખમમાં નાખ્યા વગર પોતાના

બચ્ચાનું પોપણ કરી શકે છે. પરંતુ હાલમાં એવી ઘણી માતાઓ છે કે જેઓ ખરાબ તબિયત અને અશક્તિને લીધે બાળકને ધવરાવી શકતી નથી. આવા સંયોગોમાં બીજું દુધ આપવું જરૂરી છે.

ત્યારે માતાને બદલે કોનું દુધ બાળકને આપવું ? ફરત પણ વિચિત્રતાનો ભંડાર છે. ગધેડું અને મનુષ્યની આકૃતિમાં જરાપણ સમાનતા ન હોવા છતાં, ગધેડીનું દુધ, બીજા બધા પ્રાણીઓના દુધ કરતાં, માતાના દુધને વધારે મળતું આવે છે. ૧-બેથક માતાઓ પોતાની સરખામણી કોઈ પણ અંશે ગધેડીની સાથે કરવા દેવા ના પાડશે. પરંતુ આ તો ડાકટરોનું સંશોધન છે અને આવી સરખામણી કરવાની મારી ધૃષ્ટતા માટે ઉદારચિત્ત માતાઓ મને માફ કરશે. જે ગધેડીનું દુધ વગર તકલીફે મળી શકે તો ઘણા બાળકોને માફક આવે. પરંતુ આ લાલ બધાને મળી શકતો નથી; કારણ કે શ્રીમતી ગધેડીને પોતાનો પાછલો પગ વિવેક વગર વાપરવાની બહુ ટેવ હોય છે તેથી આપણા ભરવાડો અને પ્રજાપતિઓ, આપણા આ દુધ મેળવવાના કાર્ય સામે સખત અસહકાર કરશે. આટલા માટે ગધેડી બાદ બાળકને જોઈતા દુધ માટે લગભગ તફાવત નકામીજ છે !

બકરીનું દુધ પણ માતાના દુધને મળતું આવે છે અને આ દુધ દરેક શહેર અને ગામડાંમાં પણ મળી શકે. માટે જેઓ સગવડ કરી શકે તેમણે આ સહેલો ઉપાય લેવો. કેટલા મુજબ જેવા શહેરમાં કદાચ આ સગવડ ન મળી શકે.

માતાના દુધની જરાબરીમાં ત્રીજો નંબરે આપવું દુધ

આવે છે અને ગાયનું દુધ તો બધી જગ્યાએ મળી શકે છે. ગાયમાતાની મેવાની કદર આપણે હજી બરાબર કરી શક્યા નથી. બીજા બધા જનવરો કરતાં ગાયમાતાના આહાર તો જુનિયા વધુ દયામયી છે. આ વાત પરિભ્રમણ દોઢા પાંચ કલાક કરે છે. ભારતવર્ષમાં તો ગાયનો મહિમા અપાર છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રો પણ ગાયનો મહિમા માંડ રહ્યાં છે. આપણા રાજ્યો પોતાને “ગૌ-ધાત્રણપ્રતિપાત્ર” કહેવા-વવામાં મગફરી લેતા. શાસ્ત્રોમાં પ્રાણજીવ કરનાં પણ ગાયનો દરજ્જો ઉંચો રાખવામાં આવ્યો છે. આનું કારણ ધાર્મિક ઉપરાંત, હું તો વૈદ્યકીય (Medical) અને આર્થિક (Economic) પણ માનું છું. આપણા વૈદ્યજ્ઞ અંધુઓનું ધર્મોભિમાન હજી પણ “જય ગોપાત્ર” ગાળ આપમ આપ-સમાં કહેવામાં સમાવેલું છે. જો કે આજકાલના શ્રીમંત દેશુવો ગોપાલક કરતા ગ્રેહાપાલક કે મોટર પાલક વધુ થતા જાય છે ! ૧૯મી સદીના આદ્ય સુધારક સ્વામી દયાનંદ ગૌરક્ષણનો બહુ ઉપદેશ આપતા; તેમણે ધણી જગ્યાએ ગૌરક્ષણી મંડાઓ સ્થાપી હતી. તેમનું બતાવેલું “ગૌરક્ષા-નિધિ” પુસ્તક બહુ વિચારણીય છે. તેમણે તો એટલે સુધી કહેવું હતું કે ભારતવર્ષની ઉન્નતિનો ખરો આધાર, ગાય ઉપર જ છે.

પરંતુ માતાના દુધમાં જે તત્ત્વો બાળકના પોષણ માટે છે તે બધા પુરતા પ્રમાણમાં ગાયના દુધમાં નથી. તેથી ગાયનું દુધ બાળકને આપતા અગાઉ તેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર છે.

બકરી, ગધેડી, ગાય અને માતાના દુધમાં શું શું તત્ત્વો

રહેલાં છે અને તેમાં ફેટલા અંશે મળતાપણું છે. તેનો ખ્યાલ નીચેના પ્રયક્ષરણના આંકડાઓ પરથી આવશે:

સેંકડે પ્રમાણ.

દુધની જાત	ધી	સાકર	પ્રોટીન	ફાટ	પાણી
બકરી	૪.૬૩	૪.૨૨	૪.૩૫	૫.૭૬	૮૪.૦૪
મધેદી	૧.૨૬	૬.૫૦	૧.૬૬	૫.૪૬	૯૦.૧૨
ગાય	૩.૭૦	૪.૭૦	૩.૪૦	૫.૭૫	૮૭.૪૦
માતા	૩.૪૦	૬.૪૦	૧.૭૦	૫.૩૦	૮૭.૨૦

નાના બાળકોને ઉપરના બધા તત્ત્વોમાંથી પ્રોટીન, સાકર અને ધી અનુક્રમે વધુ જોઈ જરૂરી છે. પ્રોટીન નામના તત્ત્વમાં બે જાત છે. જેના નામ “કેસીનોજન” અને “લેક્ટોજ્યુમીન” છે. આ બે જાતમાંથી લેક્ટોજ્યુમીન બાળકને વધુ જરૂરી છે. માતાના દુધમાં લેક્ટોજ્યુમીન પૂરતા પ્રમાણમાં છે અને કેસીનોજન ઘણા ઘોડાજ પ્રમાણમાં છે. ગાયના દુધમાં લેક્ટોજ્યુમીન પૂરતું છે, પરંતુ કેસીનોજન વધુ પ્રમાણમાં છે. ગાયનું દુધ બાળકને મારફત નથી આવતું તેનું મુખ્ય કારણ આ કેસીનોજન નામનો પદાર્થ છે, જેના હોજરીમાં મોટા મોટા દહિના ફાદા થાય છે અને તે ફાદા બાળકની નાણુક હોજરી પચાવી શકતી નથી. ઉપરના ફાદા અને નોંધ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીશું કે ગાયના દુધને બાળકને પીવા યોગ્ય કરવા માટે બે મુખ્ય ફેરફાર કરવા જરૂરી છે. એક તો તેમાંથી કેસીનોજન ઓછું કરવું અને બીજો તેમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારવું. આ ઉદ્દેશને અનુસરીને નીચેની સહેલી રીતો ગાયના દુધમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા માટે આપી છે:

રીત પહેલી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં આશરે ૩૨ ગ્રેન (ત્રણ આની ભાર) સોડીયમ ઑક્સાઇડ નામનો દારૂ પીગળાવી દેવો. અને આ દુધ બાળકને પાતું. દુધમાં એકથી બે ચમચી સાકર પણ નાખવી.

નોંધ:—આ દારૂ નાંખવાથી ગાયના દુધના તત્ત્વોમાં કાંઈ ફેરફાર થતો નથી. પરંતુ આ દારૂને લીધે બાળકની હોજરીમાં કેસીનોજન પદાર્થના દહિંના ફેશ બહુ નાના અને નરમ થાય છે અને હોજરી તેને પચાવી શકે છે. આ દારૂ દરેક દવા વેચનારને ત્યાં મળી શકે છે. દરરોજ જોટલા પ્રમાણમાં દારૂ જોડાયે તેટલા વજનના પડીકા બંધાવી લેવા અનુકુળ પડે છે. ત્રણ આની એટલે ત્રણ મોળાંસ ૩પીઆ-ભાર વજન સમજવું.

રીત બીજી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં એક રતલ પાણી અને બે નાની ચમચી સાકર મેળવીને ગરમ કરવું. ઉભરો આવવાની તૈયારી થાય કે તરતજ ઉતારી લેવું ઉભરો આવવા દેવો નહિ, દુધ ગરમ થતું હોય ત્યારે હલાવનાં રહેવું જોયી ઉપર મધાઇની પોપડી વળે નહિ.

નોંધ:—ગાયનું દુધ બહુ પાતળું હોય તો પાણીનું પ્રમાણ અનુકુળ પડે તેમ ઓછું કરવું, એટલે કે બે ભાગ દુધ અને એક ભાગ પાણી ચામે. પાણીની મેળવણીનો આધાર બાળકની પાચનશક્તિ પર રહેશે. સાકરનું પ્રણામ કાયમ રાખવું.

રીત ત્રીજી:—એક રતલ ગાયના દુધમાં એક રતલ આલીનું ઉકાળેનું પાણી અને બે ચમચી સાકર મેળવવી.

નોંધ:—આ રીત ઉપરની રીત કરતાં જરા વધુ મારી છે. બાઈના પાણીથી દહીંના ફોદા નાના થાય છે અને આગકે દુધ જલદી પચાવી રોકે છે. બાઈ નામના અનાજના નદન સાફ કરેલા સ્કેટ દાણા પકાવના આકરના હોય છે, તે એક રતણી ડબામાં વેચાય છે અને તેને અંગ્રેજીમાં Pearl Barley કહે છે. એક ચોર પાણી માટે ૧ ચમચા દાણા બસ છે. આ દાણા ઉકળતા પાણીમાં ટુકી જાય એટલે પાણી તૈયાર થયું સમજવું. પાણીને પછી ગાળી શેવું ને દાણા ફેંદી દેવા.

રીત ચોથી:—મૂલા રનલ તાણું દુધ લ્યો અને તેને ત્રણ કલાક હલાવ્યા વગર એક કાંચા ગ્લાસમાં રાખી મૂકો. પછી ઉપરની મલાઈ જેવું જાડું દુધ જુદા વાસણમાં કાઢી લ્યો. ઉપરના પાગેર-દોઢ પાંચેર દુધમાં બધી મલાઈ આવી જશે. પછી મલાઈ વગરના દુધના બે સરખા ભાગ કરો અને જુદા જુદા વાસણમાં રાખો. આમાંથી એક ભાગમાં થોડા ટીપાં “રેનેટ” “Rennet” નામની દવા નાંખો, એટલે દુધ શરી જશે; પછી દહીં જુદું પાડવા તેને કપડાથી ગાળી લ્યો, અને જે નિતરું પાણી નીકળે-જેને જાશ કહી શકાય, તેને ઉલરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. પછી આ જાશ અને અગાઉનું મલાઈ વગરનું દુધ તથા મલાઈવાળું જાડું દુધ-જે અગાઉ અલગ રાખ્યું હતું-તે બધાને એકત્ર કરો અને તેમાં ત્રણ ચમચી લેક્ટોસ Lactose નામની સાકર નાંખો અને ઉલરો આવવાની તૈયારી થાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો. ગાળવાથી જુદું પડેલું દહિં ફેંદી દેવું.

નોંધ:—ઉપરની રીત જરા અટપટી લાગે છે પરંતુ

એટ બે વખતના અનુભવ પછી દુધ તૈયાર કરવામાં જરા પણ અડચણ પડતી નથી. આ દુધને અંગ્રેજીમાં Hummami-bet milk એટલે “ માતાના દુધને મળતું બનાવેલું દુધ ” કહે છે. આ રીતના ખામ રાખતા નીચે મુજબ છે:—

આ રીતથી ઘીનું પ્રમાણ દુધમાં જરા પણ ઓછું થતું નથી. માતાના અને ગાયના દુધમાં ઘીનું પ્રમાણ લગભગ સરખું હોય છે તેમાં આ રીતથી વધઘટ થતી નથી. ખીજો ફાયદો એ છે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ દુધના અડધા ભાગમાં રેનેટ નામની દવા નાંખી કેમીનોગન પ્રોટીનનું દહિં બનાવી જીદુ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આથી તે તત્વ લગભગ અડધાઅડધ ઓછું થઇ જાય છે. વળી લેક્ટોફ્યુઝીન પ્રોટીન ને બાળકને બહુ જરૂરી છે તે પુરતા પ્રમાણમાં જળવાઇ રહે છે. લેક્ટોસ નામની માકર નાંખવાથી દુધનું સાકરનું પ્રમાણ પણ માતાના દુધની બરાબર આવી રહે છે. વળી દુધને લગભગ ઉબરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવાથી, દુધ દહોનારને હાથે તથા વાસણ વગેરેમાં રહેલા સુક્ષ્મ જંતુ-ઓનો નાશ થાય છે તેથી મરડો, ઝાડા, ત્યાંતરડાનો તાવ, ક્ષય વગેરે રોગોથી બાળક બચી જાય છે.

પહેલી રીત બાળકને અનુકુળ ન આવે તો બીજી રીત અજમાવવી અને તેમ કરતાં જે રીતે બનાવેલું દુધ માફક આવે તે રીત ચાલુ રાખવી. ઉપરની દરેક રીતમાં દુધને ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું જરૂરી છે. દુધને કદી ઉકાળવું નહિ કારણ કે ઉકાળવાથી દુધની અંદરના કેટલાક તત્વોનો નાશ થઈ જાય છે. દુધની અંદરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાને ૭૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધીની ગરમી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ માટે બસ છે; જ્યારે ઉકાળવા માટે દુધ ૧૦૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધી ગરમ કરવું પડે છે.

હવે જે સખ્તો પેટન્ટ જોરાકને માટે લખવા રહે છે. આજ કાલ બાળકોને માટે પેટન્ટ જોરાક ધણા નીકળી પડ્યા છે અને સારા નરસા દરેક જોરાક માટે પુષ્કળ જાહેર ખબરો આકર્ષક રીતે આવે છે. આ બધા જોરાક પરદેશી જ છે. અમુકને માટે અહિં લલામણુ કરવી તે ધણા કારણોને લીધે શોભ્ય નથી. બાળકની પ્રકૃતિ ઉપર જોરાકની અનુકુળતાનો આધાર રહે છે; અને ક્યો જોરાક કયા બાળકને અનુકુળ આવશે તે તો બાળકને બારીકાઈથી તપાસનાર ડાક્ટર અને માતાના સંયુક્ત મતથી નક્કી કરી શકાય. પરંતુ જે ત્રણ ખાસ નોંધ પેટન્ટ જોરાક માટે જરૂરી છે. નવ માસની અંદરના બાળકની હોળીમાં-સ્ટર્ચ અથવા જેને આપણે આટો કહીએ છીએ તે પચાવવાની શક્તિ હોતી નથી. આટો પચાવવા એ જે રસ આંતરડામાં જરૂરી છે તે નવ માસ પછીજ થાય છે. તેટલા માટે જે કાંઈ જોરાકમાં સ્ટર્ચ અથવા તત્વ કાંઈ પણ પ્રમાણ કે રૂપમાં હોય તે જોરાક ન આપવો. બીજું પ્રોટીન નામનું તત્વ, સાકર

એક બે વખતના અનુભવ પછી દુધ તૈયાર કરવામાં જરા પણ અડચણ પડતી નથી આ દુધને અંગ્રેજીમાં Humanized milk એટલે “ માતાના દુધને મળતું બનાવેલું દુધ ” કહે છે. આ રીતના ખામ કાયદા નીચે મુજબ છે:—

આ રીતથી ઘીનું પ્રમાણ દુધમાં જરા પણ ઓછું થતું નથી. માતાના અને ગાયના દુધમાં ઘીનું પ્રમાણ લગભગ સરખું હોય છે તેમાં આ રીતથી વધઘટ થતી નથી. ખીજો કાયદો એ છે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ દુધના અડધા ભાગમાં મેનેટ નામની દવા નાંખી કેસીનોજન પ્રોટીનનું દહિં બનાવી જીદુ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આથી તે તત્વ લગભગ અડધોઅડધ ઓછું થઈ જાય છે. વળી લેક્ટોજીનીન પ્રોટીન જે બાળકને બહુ જરૂરી છે તે પૂરતા પ્રમાણમાં જળવાઈ રહે છે. લેક્ટોસ નામની માકર નાંખવાથી દુધનું માકરનું પ્રમાણ પણ માતાના દુધની બરાબર આવી રહે છે. વળી દુધને લગભગ ઉબગે આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવાથી, દુધ દહોનારને હાથે તથા વાસણ વગેરેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો નાશ થાય છે તેથી મરડો, ઝાડા, આંતરડાનો તાવ, ક્ષય વગેરે રોગોથી બાળક બચી જાય છે.

ઉપર બતાવેલી દરેક રીતો અનુકુળ અને અનુભવસિદ્ધ છે; અને તેમનો નંબર સ્હેલાઈના પ્રમાણમાં અનુક્રમે ગોઠવ્યો છે, જે કે સૌથી સ્હેલી રીત તદ્દન આદર્શ તો હોઈ શકે નહિ. પરંતુ હિંદુ સંસારની અંદર માતાની પરાધીનતા, પીડાઓ, બેખમદારીઓ અને અનેક ક્ષતિઓને ખ્યાલ કરતાં, હિંદુ માતા સૌથી સ્હેલી રીત વધુ પસંદ કરશે. અને આ ઉદ્દેશથીજ સૌથી સ્હેલી રીતને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે.

પહેલી રીત બાળકને અનુકુળ ન આવે તો બીજી રીત અર્જમાવધી અને તેમ કરતાં જે રીતે બનાવેલું દુધ માફક આવે તે રીત ચાલુ રાખવી. ઉપરની દરેક રીતમાં દુધને ઉલ્લેખ આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું જરૂરી છે. દુધને કદી ઉકાળવું નહિ કારણ કે ઉકાળવાથી દુધની અંદરના ફેટાકાક તત્વોનો નાશ થઈ જાય છે. દુધની અંદરના રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાને ૭૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધીની ગરમી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ માટે બસ છે; જ્યારે ઉકાળવા માટે દુધ ૧૦૦ ડિગ્રી સેન્ટીગ્રેડ સુધી ગરમ કરવું પડે છે.

હવે જે શબ્દો પેટન્ટ જોરાકને માટે લખવા રહે છે. આજે કાલ બાળકને માટે પેટન્ટ જોરાક ધણી નીકળી પડ્યા છે અને મારા નરસા દરેક જોરાક માટે પુષ્કળ જાહેર ખબરો આકર્ષક રીતે આવે છે. આ બધા જોરાક પરદેશી જ છે. અમુકને માટે અહિં બક્ષામણ કરવી તે ધણા કારણોને લીધે શોભ્ય નથી. બાળકની પ્રકૃતિ ઉપર જોરાકની અનુકુળતાનો આધાર રહે છે; અને કયો જોરાક કયા બાળકને અનુકુળ આવશે તે તો બાળકને બારીકાઈથી તપાસનાર ડાક્ટર અને માતાના સંશુકલ મતથી નક્કી કરી શકાય. પરંતુ જે ત્રણ ખાસ નોંધ પેટન્ટ જોરાક માટે જરૂરી છે. નવ માસની અંદરના બાળકની હોજરીમાં સ્ટાર્ચ અથવા જેને આપણે આટો કહીએ છીએ તે પચાવવાની શક્તિ હોતી નથી. આટો પચાવવા માટે જે રસ આંતરડામાં જરૂરી છે તે નવ માસ પછીજ મેળ થાય છે. તેટલા માટે જે કોઈ જોરાકમાં સ્ટાર્ચ અથવા આટાનું તત્વ કોઈ પણ પ્રમાણુ કે રૂપમાં હોય તે જોરાક બાળકને ન આપવો. બીજું પ્રોટીન નામનું તત્વ, સાકર

અને ધી બાળકને ખાસ જરૂરી છે અને જે ખોરાકમાં આ તત્વો માતાના દુધનાજ પ્રમાણમાં લગભગ હોય તે ખોરાક બાળકને આપવો. બીજા બધા ખોરાક કરતાં દુધમાંથીજ બનાવેલો ખોરાક બાળકને વધુ માફક આવે છે. મલાઈ કાઢી નાંખ્યા વગરનું ઘટ કરેલું દુધ, સૂકાવેલું દુધ વગેરે દુધના ખોરાક બાળકને ખામ માફક આવે. મલાઈ વગરનું (separated) દુધ બાળકને કઠી આપવું નહિ. તે તદ્દન નકામું છે. આવા અયોગ્ય ખોરાકથી બાળકને રીકેટમ, ઝાડા ઇત્યાદિ રોગો થાય છે .

માતાના દુધ સિવાય કોઈ પણ અન્ય દુધ અથવા ખોરાક ઉપર જે બાળકને રાખવામાં આવતું હોય તે તેને દરરોજ એક જે ચમચી મીઠી મુસંખીનો રસ અથવા પચી શકે તેવા કોઈ પણ તાજા ફળનો રસ આપવો જરૂરી છે. કારણ કે માતાના દુધ સિવાયના અન્ય દુધ અને ખોરાક ગમે ત્યારે પણ ગરમ કરવાં જ પડે છે અને તેમ કરવાથી તેમાંથી Vitaminses વાઈટેમીન્સ નામનું જરૂરી તત્વ નાશ પામે છે. આ તત્વ બાળકની તકુરસ્તી માટે અને Sourvy સ્કર્વી (મ્હોંમાંથી લોહીનું પડવું) અને રીકેટસ જેવા દર્દો જે આ તત્વની ખામીને લીધે થાય છે તે રોકવા માટે જરૂરી છે. આટલા માટે તાજા ફળનો રસ આપવો જોઈએ કારણ કે તાજા ફળમાં આ તત્વ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે.

છેવટમાં “ ધાવ ” માટે જે શબ્દો લખવા જરૂરી છે. માતાના કરતાં બીજે નંબરે ધાવનું જ દુધ આવી શકે કારણ કે તે બાળકને તો પોતાની નહિ તો પારકી માતાનું

દુધ છે. પરંતુ ધાવને જે પોતાના બાળકને ધવરાવ્યા ઉપરાંત વધુ દુધ આવતું હોય તો જ તે બીજા બાળકને ધવરાવી શકે. ધાવના બાળકને ભુખ્યું રાખી આપણા બાળકને દુધ પીવરાવવું તે નિર્દયતા કહેવાય. જે ધાવનું બાળક મરણ પામ્યું હોય તો તે બીજું બાળક ઉછેરી શકે ખરી પરંતુ પોતાના બાળકના વિચારને લીધે તેનું દુધ ઘણી વખત સુકાઈ જાય છે. ધાવ રાખતા અગાઉ તેને લાય, ગરમી કે પ્રમેદનો રોગ છે કે નહિ તેની ચોક્કસ ખાતરી ડાક્ટરી તપાસથી કરી લેવી. તે ઉપરાંત ધાવની ચાલચલગત પણ સારા હોવી જોઈએ.

છેવટમાં બાળકને ક્યારે અને કેટલી વખત ધવરાવવું તે બાબત પર બે-શબ્દ લખી આ પ્રકરણ પૂરું કરીશ. . .

પ્રસૂતિ પછી માતાને આરામ મળે કે તરત એટલે કે એક બે કલાક પછી બાળકને ધવરાવવું જોઈએ. તે અગાઉ જે બાળક બહુ રડે તો તેને હાથગાળે હક કરેલું પાણી એક બે ચમચી પાવું. પ્રસૂતિ પછી તરત જે દુધ માતાને આવે છે તે ચિકણું હોય છે અને તેનું દુધ ખાવામાં આપણા લોકોને વહેમ હોય છે. કેટલાકમાં એવી માન્યતા પણ છે કે આ દુધ બાળકને નુકશાન કરે છે પરંતુ ખરું જોતાં તો આવી જાતના દુધનું નિર્માણ કુદરતે ધરાદા પૂર્વક કરેલું છે અને તે ચિકણું દુધ પીવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે. આ દુધમાં લોહીની અંદર છે તેજ જાતનું પ્રોટીન તત્વ છે અને બાળકને પચાવવું જ પડતું નથી. આ દુધ રચક છે અને તે પીવાથી બાળકના ઝનમ અગાઉના

મળતી હિંદી થાય છે, અને તે પીનાથી બાળકને રોગ આપ-
આપનાની જગદી જરૂર પડતી નથી

બાળકને દીવમમાં કેટલી વખત ધવરાવવું ?

તુરંત બાળકને દર ચાર કલાકે ધવરાવવું જોઈએ
મનારના છ થી તે ગતના દસ વાગતા સુધી બાળકને ધવ-
રાવવું એટલે કુલ પાંચ વખત ધવરાવવું પડે રાતના ૧૦
થી તે સવારના ૬ સુધી બાળકને ખાસ ધવરાવવાની જરૂર
નથી પહેલે દિવસે બાળકને એથી ચાર મીનીટનું દર ૮ કે
ધવરાવવું જોઈએ, બીજે દીવમે ત્રણથી પાંચ મીનીટ સુધી
૨૨ ૮ કે ધવરાવવું અને દીવમે દીનસે આ વખત વધારતા
જવે. વધુમાં વધુ બાળકને ક્યારેય બે મીનીટનું ધવરાવવાની
જરૂર પડે છે તેથી વધારે બાળક ધાવે તો તેને અકામલ
વાય છે અને બાળક ઉલ્લી જરી હુધ ઝલી નાખે છે બાળ-
કને ધાવતા ધાવતા ઉધ આવી જાય તો ધવરાવવું બંધ
કરવું ઉપરના સમયમાં બાળકની જરૂરીયાત મુજબ થોડો
વજો ફેરફાર કરી સમય બાળકને નિયમિત એટલે બરાબર
ધડીયાળના ટોકરાની નિર્મિતતા મુજબ ધવરાવવું જરૂરી છે
અને જો બાળકને ધવરાવવાનો સમય થયો હોય અને બાળક
ઉલ્લી હોય તો તેને ઉઠાડીને પણ ધવરાવવું આ દેશની
માતાઓ ઉલ્લી બાળકને ધવરાવવા માટે લાગ્યેજ ઉઠાડે છે
અને તેમ કરવું તેમાં તેઓ પાપ મમજે છે પરંતુ તે માન્યતા
ખુબખરેલી છે જો બાળક રાતના ૧૦ થી સવારના ૬ ની
અંદર રહે તો તેને ધવરાવવું નહિ પરંતુ ઉઠાડીને ઠંડું કરેલું
પાણી ચમચીથી પાવું પરંતુ જે બાળકને નિયમિત રીતે

સવારના ૬ થી રાતના ૧૦ સુધી દર ચાર કલાકે ધાવવાનું મળે છે તે રાતના દસ અને સવારના છ ની અંદર બાળ્યેજ બુખ્યું યાય છે. જો માતાને દુધ બરાબર રીતે અને પુરતા પ્રમાણમાં ન આવતું હોય તો ૨૪ કલાકમાં પાંચને અદક્ષે છ વખત ધવરાવવું. જો તેમ છતાં બાળક બુખ્યું રહે તો અગાઉ બતાવેલી રીત મુજબ બતાવેલું દુધ બાળકને તેને ધવરાવવાના સમયે આપવું. પરંતુ દીવસમાં પાંચથી છ વખતથી વધારે કદાપિ દુધ પાવું નહિ.

કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં પણ સમય તો ઉપર મુજબ જ છે. અને કૃત્રિમ ખોરાકના ડાઘાઓ ઉપર ખોરાક કેટલી વખત અને કેટલા પ્રમાણમાં આપવો તે બતાવેલું હોય છે.

અગાઉ બતાવેલી રીતો મુજબ બતાવેલું દુધ બાળકને ઉમરના પ્રમાણમાં કેટલું આપવું તે નીચે બતાવેલું છે. પરંતુ તેમાં થોડો ઘણો ફેરફાર બાળકની પચાવવાની શક્તિ, વજન અને તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ રાખીને કરવો જોઈએ ને કદી ભેલા.

૨૪ કલાકમાં આપવાનું

બાળકની ઉમર દુધનું કેલ પ્રમાણ દર ચાર કલાકે કેટલું આપવું ?

૩ દીવસ	૬ ઓંસ	અગાઉ ૧ થી ૧૧ ઓંસ
૧ અઠવાડીયું	૧૦ "	બે ઓંસ
૩ અઠવાડીયાં	૧૫ "	ત્રણ ઓંસ
૬ અઠવાડીયાં	૨૪ "	આગાઉના ઓંસ
૯ અઠવાડીયાં	૨૭ "	અગાઉના ઓંસ

૩ મહિના	૩૦ ઓંમ	૭ ઓંસ
૫ મહિના	૩૨ ,	આશરે ૧૧ ઓંસ
૭ મહિના	૩૬ ,	આશરે ૭ ઓંસ
૬ થી ૧૨ મહિના	૪૦ ,	આઠ ઓંસ

એક ઓંસ એટલે અઠી કપીઆબાર અથવા અધોગ મમજવું.

ઉપર બતાવેલ પ્રમાણ, જે દુધમાં ફેરફાર કરીને માતાના દુધને લગભગ મજવું કરવામાં આવે છે તેને માટે છે. એકવું વગર પાણી મેળવેલું ગાયનું દુધ બાળકને ૯ મામ પછી પચી શકે છે. તે અગાઉ તો ઉપર બતાવેલી રીતો મુજબનું જ દુધ બનાવીને ઉપર બતાવેલા પ્રમાણમાં ૨૪ કલાકમાં વાપરવું. આણું દુધ શિયાળામાં ઝોઝામાં ઝોણું તથા વખત અને ઉનાળામાં ચારથી પાંચ વખત જોઈએ તેટલું બનાવવું અને અલગ વાસણમાં તદ્દન ઠંડી જગામાં કપડું ઢાંકીને રાખી મુકવું.

પ્રકરણ ૭મું

બાળકની તંદુરસ્તી

વૈદકસાહિત્ય વિષયમાં ઉંડા નહિં ઉતરતાં આ પ્રકરણમાં બાળકની તંદુરસ્તી કેમ બમડે છે તે વિષય ઉપર સરળ વિવેચન કરવામાં આવશે. હિંદુસ્થાનમાં બાળકોના મરણનું પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં વધુ છે તેનું એક કારણ બાળકોને ચતા રોગો વિષેનું માતાઓનું અજ્ઞાન છે.

બાળકના વજનનું ઘટવું અથવા અતિશય વધવું

ધણી વખત એવું અને છે કે પુરતી સંભાળ લેવા છતાં બાળક બેઠકએ તેટલું તંદુરસ્ત રહેતું નથી અને તેનું વજન ઘટવું જાય છે અથવા અતિશય વધવું જાય છે, તેને હંધ બતાવેર આવતી નથી, ધંધું રહે છે, અથવા સુખસામ અને ખેહોશ પડ્યું રહે છે અને આમ યવાથી બિનઅનુભવી માતા દિનરાત ચિંતાતુર રહે છે.

આવી સ્થિતિનું સંકેતે નેવું દેશ કારણ બાળકને થતો અપચો અથવા કબજિયાત છે. જે ખોરાક બરાબર પચતો નથી તેનું શુદ્ધ લોહી બનતું નથી અને તેથી બાળક તંદુરસ્ત રહેતું નથી, અને તેનાં આંતરડાઓ કમજોર બને છે. નહિ પ્રયેક્ષો ખોરાક આંતરડામાં સડે છે. આવા સડાથી પેટમાં વાયુ અને એક જાતનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે જે ઝેર આખા શરીરમાં પ્રસરે છે.

ગંભીર વાતતો એ છે કે માતાઓ બાળકને થતી કબજિયાત અને અપચાને બહુ સાધારણ રોગ માને છે. ખરું જોતાં આ રોગો ધણી ગંભીર છે; અને તેઓ બાળકના કોમળ અંગ ઉપર બીજા રોગોને આઘાત કરવાનો રસ્તો મોકળો કરે છે. મોટી ઉંમરમાં શરીરની બેડોળતા. કમજોરી વિગેરે આ બાલ્યાવસ્થાના રોગોનું જ પરિણામ છે. આ રોગોથી ઉત્પન્ન થતાં માદાં પરિણામ ફક્ત બાલ્ય જીવનને જ ખરાબ કરે છે એમ નથી પણ તેની ચોક્કસ અસર પુવાવસ્થામાં પણ જણાય છે.

બાળકને બે ધવરાવવામાં આવતું હોય છતાં વજન

ઘટતું હોય તો તેનું કારણ તેને માતાનું દુધ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતું હોય અથવા પ્રમાણ પુરતું હોવા છતાં તે દુધમાં શરીરની નંદુરસતી કાયમ રાખી શકે તેવા તત્વોની અભાવ છે.

બાળકને એક ટકે માતાનું કેટલું દુધ મળે છે તે શોધી કાઢવાના સહેલી રીત એ છે કે બાળકને ધવરાવ્યા અગાઉ અને ધવરાવ્યા પછી સંભાળપૂર્વક વજન કરવું અને તે બંને વજનનો તફાવત જે આવે તેટલું દુધ બાળકના પેટમાં ગયું સમજવું, અને જો આથી માત્રુમ પડે કે દુધ બહુ ઓછું જ આવે છે તો ગાયના દુધમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી જેમ અને તેમ માતાના દુધને મળતું બનાવી તે આપવું. આ ફેરફાર કેવી રીતે કરવો તે આગળ બતાવ્યું છે. જો આમ કરવું ન જ બની શકે તેમ હોય તો પછી દાઢ પેટનું બાળકનો આશ્રય ડોક્ટરની સલાહથી લેવો.

બીજી જાણવા જેવી જરૂરી વાત એ છે કે જો કોઈપણ રોગને લીધે માતાને ઓછું દુધ આવતું હોય તો બાળકને ધવરાવવું તદ્દન બંધ કરવું.

ઓછું દુધ મળવાથી જેમ બાળકનું વજન ઘટે છે તેમ બહુ વધુ પ્રમાણમાં દુધ પેટમાં જળાથી દુધ પચતું નથી અને નહિ પચેલું દુધ પેટમાં જરાવો કરી અપચો ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તેનાથી ઝાઝા થાય છે; અને ઝાઝા થવાથી વજન ઘટે છે. માતાના દુધ ઉપર ઉઠરતાં બાળકો ક્યારેક ઉપર જણાવેલું દુધ કે પેટનું બોરાક લેવાવાના બાળકોને ઝાઝા, અપચો ઇત્યાદિ મેળો વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. તેનાં કારણો અનેક છે. માતાના દુધમાં જે ગુણો કુદરતે

મૂડ્યા છે તે ગુણો બીજા દુધ અથવા ખોરાકમાં ભાગ્યેજ હોઈ શકે છે. રસાયણશાસ્ત્ર અને વૈદકની અનેક ચમત્કારિક શોધખોળ થયા છતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે માતાનું દુધ કૃત્રિમ રીતે બનાવતાં ડોક્ટરોને હજી ઘણાં વર્ષો જોઈશે ! વૈદકના અટપટા માનથી વર્ણિત અને કલ્પનામાં હડવાવાળા કવિજનોએ માતાના દુધને અમૃતની ઉપમા આપી છે તે કોઈ પણ રીતે અયોગ્ય નથી. ઉપરનું દુધ અથવા પેટનું ખોરાક જે બાળકને આપવામાં આવે તો તેમાં મુખ્ય બાબત એ જોવાની છે કે તે ખોરાક બાળકને અનુકૂળ આવે છે કે નહિ અને તે ખોરાકની અંદર બાળકની હિમ્મરના પ્રમાણમાં જોઈએ તેટલા જરૂરી તત્ત્વો રહેલાં છે કે નહિ. જે ખોરાકમાં જવનો આટો કે આરાઈટ (સ્ટાર્ચ) વીગેરે પદાર્થો મિશ્રિત હોય છે તે ખોરાક નવ માસથી નાની હિમ્મરના બાળકને માટે બહુ હાનિકારી છે, કારણ કે આટાને પચાવવાને જે રસની જરૂર છે તે રસ બાળકની હોજરીમાં નવ માસની હિમ્મર પહેલાં ઉત્પન્ન થતો નથી અને તેથી જે આટાવાળો ખોરાક બાળકને આપવામાં આવે તો તેથી બાળકને અપચો ને ઝાડા થાય છે. અમુક બાળકને અમુકજ પેટનું ખોરાક માફક આવે છે અને આ દારેણથી ખોરાકની પસંદગી કરવામાં બહુ કાળજી રાખવી જોઈએ.

બાળકનો મળ : આના ઉપરથી બાળકની તંદુરસ્તીનું અનુમાન રહેલથી કાઢી શકાય છે. તંદુરસ્ત બાળકનો મળ વાસ રહિત પીળા રંગનો અને નરમ હોય છે. જે બાળકને ગાયનું દુધ અપાતું હશે તેના મળમાં થોડા દહીંના ફાંદા

હોય છે. જ્યારે બાળકને ધાવણ છેડાડી દુધ અને ચન્ન ઉપર રાખવામાં આવે છે ત્યારે મગ કદણુ થાય છે અને તેમાં થોડી વામ આવે છે. જો ઝાડા તદ્દન સફેદ, અને માગીના ગ્ગના અને દુર્ગંધવાળા થતા હોય તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. આ સ્થિતિમાં તેનું વજન યોચન થતરો. જો ઝાડામાં ચીકણો સફેદ પદાર્થ—“જળશ” પડતું હોય અથવા કોઈ પડતું હોય તો ઝાકટરી મલાહ તુરત લેવી. ઝાડાના રોગનો તુરત ઇલાજ થવો જોઈએ નહિં તો તેનાથી ઘણા બાળકોની મદાને માટે તંદુરસ્તી બગડે છે અને મૃત્યુ પણ નિપજે છે.

બાળકની નિદ્રા: તંદુરસ્ત બાળક જાગતું હોય ત્યારે આંતંદી, રમતિયાળ, અને શાંત હોય છે. તેને બૂખ લાગે અથવા તે જ્યારે મગ, મૂત્રમાં પડ્યું હોય ત્યારેજ રડે છે. જો બાળક બરાબર ઉઘે નહિં અને ઘડી ઘડી ચમકે અથવા જાગી જાય તો તેનું મુખ્ય કારણ અપચો સમજવું. બાળકને ઓખખી હવા નહિ મળવાથી અથવા ખૂણામાં સારી પેઠે ઓઢાડી ગોંધી રાખવાથી પણ આમ બને છે. એક વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ મીનીટમાં ૩૦ થી ૩૫ વખત નિયમિત રીતે ચાલે છે. તેથી વધુ શ્વાસ, આસતો હોય તો તે રોગની નિશાની છે. બાળકને જ્યારે તાવ આવે અથવા તે બરાબ જાય છે ત્યારે શ્વાસ વધુ ચાલે છે; જાતી ડીજે છે અને નરકારાં પણ ઉંચાં નીચાં થાય છે.

બાળકનો દેખાવ: આના ઉપરથી પણ બાળક તંદુરસ્ત છે કે નથી તે કળી શકાય છે. બાળકનું માથું શરીરના

પ્રમાણમાં સાધારણ રીતે મોટું હોય છે. શરીરના પ્રમાણ
રતાં અત્યંત મોટું માથું હોય, માથાની ટાળની ચામડી
જલદી ભરાઈ ન હોય અને કપાળનો ભાગ બહુજ આગળ
પડતો હોય તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું

બાળકના મોં ઉપરથી તંદુરસ્તીનું માપ કાઢી શકાય
શિં કારણકે ઘણી વખત એવું બને છે કે મોં મિવાય
શરિના નધા અવધવો ગણી ગયેલાં અને મુકાં હોય છે.

બાળકના અવધવો ૬૬ અને ૭૭ હોવા લેખએ. રાગી
બાળકની ચામડી ઢીલી અને તેના સ્નાયુ નરમ હોય છે. જો
બાળકનું માથું ચોરસ અને મોટું હોય અને હાથપગના
હાડકાં વધી ગયેલાં હોય તો તેને “ રીફ્ટમ ” નો રોગ છે
એમ સમજવું. બાળકને જો ચોખ્ખા અને અનુકૂળ ખોરાક ન
મળે તો આ રોગ થાય છે. આ રોગની અંદર બાળક ન્યારે
છ માસનું થાય ત્યારે પગની ઘુંટીના અને કાંડાના હાડકાં
ભાગ દેખાય છે. અને શરીરનાં બધાં હાડકાં નરમ હોવાથી
વધુ ઓછા પ્રમાણમાં વાંકા વળી જાય છે. જો બાળકનો
ચહેરો બહુજ લાલ અથવા જાંબલી રંગનો રહેતો હોય તો
તેને કોઈ પણ જાતનો હૃદયરોગ હોવો લેખએ.

પેટના જુના અથવા ગંભીર રોગમાં બાળકનું મોં ઉતરી
ગયેલું શીકું હોય છે અને આંખો ઉંડી ગયેલી દેખાય છે.

તુરતના જન્મેલા બાળકની ચામડીનો રંગ લાલ હોય
જે અને તે રંગ આંતરે આંતરે મુલાખી થતો જાય છે, તંદુ-
રસ્ત બાળકને શરીર પર કોઈ પણ જાતના કાળા કે જાં-
બલી રંગના ડાઘ હોવા ન લેખએ. અતિશય ગરમીને લીધે

બાળકનું શરીર લાઘ્ય થઈ જાય છે અને શરીર પર ઝીંઝી અગાધતા નીકળે છે. મગ્નમૂત્રમાં લગ્નિ સુમય પડે રહેવાથી બાળકના દાઢ પગના સાંધાના મૂળમાં ફાટલા આકાં પડે છે. સંભાળપૂર્વક સ્વચ્છતા સંભાળવાથી અને પાન વા હાથોની સાથે પ્રગાડવાથી આ તકલીફ દૂર થાય છે.

બાળકનું રડવું: બાળક જ્યારે રડે છે ત્યારે કાંઈક કારણસર રડે છે. અનુભવી માતાઓ આ રડવું બૂખનું, દુઃખનું છે કે ગુસ્સાનું છે તે જાણી શકે છે. દરેક માતાએ પાદ રાખવું જોઈએ કે બાળકને પોતાનું દુઃખ પ્રદર્શિત કરવાનું એકજ સાધન કુદરતે આપ્યું છે અને તે “ રડન ” છે. સાધારણ રડવાથી બાળકનાં ફેફસાં વધારે ખીંતે છે પરંતુ અતિશય રડવું તે બાળકને હાનિકર્તા છે.

જન્મથી પછી પુરતના બાળકના મધુર રૂદન કરતાં બીજો આનંદજનક અવાજ માતાને લાગ્યેજ હોઈ શકે. નવ માસ સુધી જન્મ કરી હિરમાં રાખેલું બાળક જીવતું અને તંદુરસ્ત આવતરું છે તેની નિશાની બાળકનું રૂદન છે. કમજોર બાળક બહુ ઝીણું ઝીણું રડે છે. જો બાળકના પેટમાં પવન પેદા થતો હોય અથવા ચુંક આવતી હોય તો બહુજ હલકાભેદક રીતે રડે છે. એ રીતમાં બાળક ઘણી વખત માથું ખુબ હલાવે છે. કાન પાકવાથી પણ બાળક તેવુંજ રડે છે. પરંતુ બાળકના રડવાની પુરી સમસ્યા તો અનુભવી માતાજી ઉઠેલી શકે. બાળકનું રડવું બરાબર નહિં સમજવાથી અજાન માતાઓએ ઘણી વખત પોતાનાં જહાંલાં બાળકે જોયાં છે. બાળકના પારણામાં

પણ, મોઢાડી કે વીંછી ઇત્યાદિ જાંતુ કાઢ વખત આવી ચડે કે, માતા બાળકને પારણામાં મુવાડે અને બાળક એકાએક પીનો પાડે છે. અત્યંત માતા એમ સમજે છે કે બાળક કાંઈવા માગે છે અથવા ઉંઘવા નથી ઇચ્છતું અને તેથી પોતે બુખ જોરથી પારણું ફીંચેલો જાય છે. આણું પરિણામ ઘણી વખત બહુ મંબીર આવે છે. પારણામાં વીંછીના કરડવાથી નીપજેશ માતના કાખલા ઘણા બન્યા છે.

સાધારણ રીતે માતાઓ એમજ સમજે છે કે બાળક રડે એટલે તેને બૂખ લાગી હશે અને દર વખતે તેને દુધ પાપ છે. પણ તેમ કરવાથી બાળકને અને માતાને બન્નેને મદન કરવું પડે છે. અને બાળક રડવું જાંબ પડવું નથી.

વળી ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે જ્યારે બાળકની ઇચ્છા મુજબ અમુક બાબત ન થાય અથવા તેને જાગવું હોય ને સુવાડી દેવામાં આવે ત્યારે તે બહુ જોરથી રડે છે. પણ દુઃખના રૂદન અને ગુસ્સાના રૂદનમાં બહુ ફેર હોય છે. કાંઈ પણ ચોખ્ખો કારણ વગર ગુસ્સાથીજ જો બાળક રડે તો તેની ટેવ સુધારવાને પહેલેથી ચલ કરવો જોઈએ, નહિં તો બાળક બધી વાતમાં પોતાની મરજી મુજબ વર્તવા માતાના કોમળ હૃદયને ધ્રુજાવી નાખનારા રૂદનનો ઉપયોગ કરે છે.

પ્રકરણ ૮મું

બાળકને મેસેરીયાથી કેવી રીતે બચાવવું ?

ચરસના નાસ્ત અવાડાવામાં એક અડવાડીયું પણ પોતાનું બાળક માંડુ ન પડતું હોય એવી સાગ્યશાળી માતાઓ આ દેશમાં મેંકડે કેટલા ટકા હશે ? આપણે જાણીએ છીએ કે આતો વલ્લભ બહુ નિઃશ્ચાન્નક છે. બાળકની માંડગી માટે બાધા આપડી સખનારી આ દેશમાં મેંકડે માનાઓ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. બાળકની માંડગી તે દેવાધિન વાત છે અને બાળક તેના નશીબને લીધેજ માંડુ પડે છે એવું આ દેશની ધણી સ્ત્રીઓ માને છે. માંડગી દૂર કરવા માટે નગર બાંધવાનો રિવાજ આ દેશના ગામડામાંજ નહિ પણ સહેરામાં રહેતી થોડી ધણી કેળવાયેલી માતાઓમાં પણ હસ્તી ધરાવે છે.

આ પ્રકરણમાં આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવતા ગંબીર રોગોથી બાળકોને કેમ બચાવી સકાય તે બાબત કાંઈક બતાવવામાં આવશે અને તે પણ અટપટી વૈજ્ઞાનિક રીતે તદિ પણ વ્યવહાર અને સીધી માઢી રીતે.

મેસેરીયા (ટાંદીઓ તાર્ક) : એમાંસાની આખરે ભાદરવા મહિનામાં ગામડે ગામડે અને સહેરામાં આપણે લગભગ દરેક ઘરમાં તાર્કના ફરદીઓના ખાલલા અને પથારીઓ નાંખેલી જોઈએ છીએ. આપણા લોકો વંશપરંપરાથી એમજ માનતા આવ્યા છે કે ભાદરવા મહિનામાં તો તાર્કના વાયરા આવે જ અને વધારામાં એમ જ સમજે છે કે આવે તો

બધાને આવે જ માટે તે બાબત ખાસ સાવચેતી લેવાની જરૂર નથી. પરંતુ જે આપણે મેલેરીયા તાવ થી કારણથી આવે છે તેનું 'ચોટ' ઘણું જાન ધરાવતા હોય છે તે આપણે એ જીવલેણ-રોગથી આત્મા બચી શકીએ એમાસામા દેખાતા પાણીના ખાખોચીયા તરફ તમે કદાપિ બારીકાઈથી જોયું છે ? તમારા ઘરના વાડામાં પડી રહેલા પુટેલા માટીના વાસણ, ટીનના કબા અને પુલના કુંડામાં ભરાઈ રહેના પાણીનું કદાપિ અવલોકન કર્યું છે ? આળસ ગૃહિણીના ઘરની ગોળામાંના પાણીને તમે કદાપિ જોયું હોય તો તેમા એ ચાર પોરા જણાશે. પાણીના ખાખોચીયાં, પુટેલા વાસણ અને પુલના કુંડામાં પણ તમને જણાશે. આ ઝીણા મળવળાટ કરતાં કુદ જંતુઓજ દુનિયાની તંદુરસ્તીના ઇતિહાસમા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ પોરા તો મચ્છરના બચ્ચા છે. તે પોરામાંથી ૭ કે ૮ દિવસમાં એકાદેન જેવા મચ્છર પેદા થાય છે અને તે મચ્છરજી ઘરમાં મેલેરીયા તાવનો ફેલાવો કરે છે. મેલેરીયાથી પીડાતા માણસને આ મચ્છર કરડે છે અને મનુષ્યના શરીરની અંદરનું મેલેરીયાના જંતુ-વાળું ફેલાઈ તે સુમે છે. પછી તે જંતુઓ મચ્છરના શરીરમાં જ રહેપુલે છે અને તે જ્યારે બીજા તંદુરસ્ત મનુષ્યને કરડે ત્યારે મેલેરીયા તે માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. આ રોગ મનુષ્યે વરસના દસ માસ સુધી એકદુન કરી રાખેલ લાલચોળ ફેલાઈનું પાણી કરી નાંખે છે; દરદીની બરોજ મોટી જાણા જેવી બનાવી દે છે; અને માણસને કમજોર, શીકો અને નિરત્સાહી બનાવી દે છે. આ ફેસના કોરડો મજબુત અને તમને ખેડુતને આ રોગ દર વરસે નિર્માલ્ય બનાવી મુકે છે

અને તેને સીધે આ દેશને કશેડા રૂપીઆનું આર્થિક નુક-
 ગાન થાય છે. ઇહેર કરતાં ગામડાઓની પરિસ્થિતિ મેલે-
 રીયાના મચ્છરો પેદા કરવા માટે વધારે અનુકૂળ હોવાથી
 અને ગામડાઓમાં દવાખાનાં તેમજ ખાનગી ડાક્ટરોની
 હાંતી નહિ હોવાથી આ વિનાશકરક રોગ બચાવ રૂપમાં
 ગામડાઓમાં દેખાય છે. આપણા દેશના લગભગ ૨૦ કરોડ
 મનુષ્યો ગામડામાંજ રહે છે અને તેઓ વર્ષમાં કમમાં કમ
 ૧૫ દીવસ તો આ રોગથી પીડાય છે. આ ૨૦ કરોડમાંથી
 ૧૦ કરોડ બાળકો ને ધરડાઓ બાદ કરીએ તો પણ બાકીના
 ૧૦ કરોડ માણસોની રોગના કક્ષા બે આના લેખે રોગની
 મજુરી મળીએ તો આપણા દેશને દરરોજનું સવા કરોડ
 રૂપીઆનું નુકશાન ભાદરવા માસમાં થાય છે. આ આંકડાઓ
 સામાન્ય મનુષ્યને નિરસ અને નકામા લાગશે પણ અર્થ-
 શાસ્ત્રીઓને તો દેશની આબાદીના સવાસ માટે બહુજ ગંભીર
 જણાયો.

મોટી ઉંમરના માણસો કરતાં બાળકો ઉપર આ રોગ
 વધારે અસર કરે છે. વળી મોટી ઉંમરના માણસો તો ધર-
 માંથી દીવસે ઘણો ખરો વખત બહાર ખુલ્લી હવામાં ગાળે
 છે પરંતુ બાળકો તો લગભગ ૨૪ કલાક ઘરની અંદરજ
 રહે છે તેથી તેમને મચ્છરો વધારે કરડે છે આંકડીના રોગથી
 પીડાતા, હાથ પગ ખેંચાઈને મૃત્યુવશ થતા સેંકડો બાળકો
 ખરી રીતે મેલેરીયાથીજ મરે છે. મેલેરીયાથી પીડાતા બાળ-
 કને આંકડી ઘણી વખત આવે છે. મોટા માણસને આ
 રોગમાં આંકડી નથી આવતી પણ તેને બદલે ટાઇ યડે છે.

આપણી માતાઓ એટલું જાણતી હોય કે બાળકને

મેડેરીઆથી બચાવવાનો ઉપાય એ છે કે તેને મચ્છરથી બચાવવો તો તેઓ આપણા દેશના સેંકડો બાળકોને બચાવી રાકે. વધારામાં જો તેઓ એટલું ખાનમાં રાખે કે જ્યાં ભરાઈ રહેયું, પાણી હોય છે ત્યાંજ મચ્છર પેદા થાય છે તો તેઓ ખરના વાડામાં, આસપાસ ફૂટેલાં વાસણ, દીનના ડબા અને શીશા વીગેરે રહેવા ન દેય તો મચ્છરો પેદા થતા અટકે. પાણીના હાંડા વીગેરેને બરાબર ઢાંકી ન રાખવામાં આવે તો તેમાં મચ્છર પ્રવેશ કરી રાકે નહિ અને પોતાનાં ઇંડા પાણીમાં મુકી રાકે નહિ અને તેથી પોરાં ઉત્પન્ન થાય નહિ અને મચ્છર જ થતાં અટકી જાય. વધારામાં માતાઓએ એટલું જાણવું જરૂરી છે કે બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી તેને મચ્છર કરડતા નથી. મચ્છરદાની ઘોડીઆના પાયા સુધી લટકે તેવી હોય અને તેના નીચેના છેડાથી અંદર મચ્છર ભરાઈ જાય તેવી ન હોવી જોઈએ. મચ્છરદાની પારણાની અંદર તગાઈ કે ગોઠડીની નીચે દબાવીને રાખવી જોઈએ. જો મોળીવાણું ઘોડીયું હોય તો મચ્છરદાની ઠેક જમીન સુધી લટકાવી હોવી જોઈએ. વળી મચ્છરદાનીના બાજુના છેડા ખુંભા ન હોવા જોઈએ એટલે કે મચ્છરદાનીને બારણા જેવું કાંઈ હોવુંજ ન જોઈએ. બાળકને સુવસવા કે બહાર કાઢવા માટે તે નીચેથી ઉઘી કરવી જોઈએ. વિરોધમાં એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે મેડેરીઆનો અકસીર ધક્કાજ કવી નાખત છે. આ દવા ગામડાની દરેક પોષ્ટ ઓરીસમાં મળે છે. ફક્ત ઉમરના પ્રમાણમાં તે કેટલું આપવું તે માતાએ જાણવું જરૂરી છે. આ દવા અફવાડિયામાં ફક્ત એ વખત ચોડા પ્રમાણમાં બાળકને ચોમાસામાં આપવાથી મેડેરીઆ

થતો નથી. જન્મ દરેક સુખ ભોગવવા આપણે મહેનત કરવી પડે છે તેમ દરેક દુઃખથી બચવા માટે પણ મહેનત કરવી પડે છે. વળી આપણે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે રોગ મટાડવા માટે જેટલો ખર્ચ થાય છે જેટલી મહેનત ઉઠાવવી પડે છે તેના કરતાં રોગથી બચવામાં ઓછો ખર્ચ અને ઓછી મહેનત છે.

દક્ષિણ આફ્રિકા અને દક્ષિણ અમેરિકામાં વસ્તા યુરોપીઅન લોકો મેલેરીઆથી કેમ બચવું તેનો કાળજીથી અભ્યાસ કરે છે અને તેમના દેશની રાજાઓમાં બાળકોને તંદુરસ્તી વિષયના પાઠો નાનપણથીજ શીખવવામાં આવે છે. આને ક્ષીણે તેઓ પોતાના નવા રહેવાના દેશમાંથી મેલેરીઆ અને એવાજ બીજા ભયંકર રોગો લગભગ નાશુદ કરી શક્યા છે.

પ્રકરણ ૬મું

ક્ષય રોગથી બાળકને કેવી રીતે બચાવવું ? .

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકને ક્ષય રોગથી કેવી રીતે બચાવવું તે જોઈશું. ક્ષય રોગ તે આયુર્વેદશાસ્ત્ર પ્રમાણે રોગોનો ગળ ગણાય છે અને તે રોગ લાગુ પડ્યા પછી જો તાત્કાળીક તેનો ઇલાજ ન કરવામાં આવે તો તે અસાધ્ય થઈ પડે છે.

આ રોગ વિશેષ કરીને બાળકો અને યુવાનોને જલદી લાગુ પડે છે. પશ્ચિમના સુધારાની પ્રગતિ સાથે આ રોગની પ્રગતિ પણ આ દેશમાં યઈ છે. આ ભયંકર રોગથી દર

જો આ દેહના એકો જાગરો ને જુઓ મુલ્યને સરણ થાય છે. આ દેહના જુદા જુદા પ્રકાર હોય છે તેમાંના ખાસ કરીને દેહનો ક્ષય રોગ, આંતરડાનો ક્ષય રોગ, ગળા વીંન-ની ગંદકીનો ક્ષય રોગ (કંઠમાર્ગ) અને હાડકાનો ક્ષય રોગ, આ ચાર પ્રકાર અગત્યના છે અને તેમાંના પહેલા ને જાગરોને વધુ પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. તાર, ખાંચી અને માંચી પીડાના ક્ષય જાગરોને એક અથવા બીજા પ્રકારનો ક્ષય રોગના લાગુ પડેલો હોય છે.

મોટા પેટવાળા અને માંચી જિમ્મરી બોમ્બતા પા-કેને સાધારણ રીતે આંતરડાનો ક્ષય રોગ લાગુ પડેલો હોય છે. વળી આંતરડાની સાથે લાગેલી પાતળી પારદર્શક આમ-ડીની અંદરની ગંદકીમાં પણ આ રોગ લાગુ પડે ■ અને નેત્ર-સીધે પણ જાગરોનું પેટ મોટું થઈ જાય છે. સગલગ દરેક જાતના ક્ષય રોગમાં તાર તો લાગુ પડે જ છે. ફેફ-સાના ક્ષય રોગમાં જાગરોને ખાંચી આવે છે અને ત્રીજો વાય આવે છે ઉપર વણવેલા આંતરડાના અને ફેફસાના બંને રોગમાં જાગરોનું વજન દિન પ્રતિદિન ઘટતું જાય છે અને જાગરો સુકાતું જાય છે અને ચોખ્ખું હાથ ન થાય તો અલ્પવય થાય છે. આ રોગ એક વખત લાગુ પડ્યા પછી તેને દુર કરવો તે વેધ અને ડોક્ટરો માટે એક મહાન અને મોટો પ્રશ્ન છે. પછી વખત બધા ઉપાય કરવા છતાં તે રોગ સારો થતો નથી. આટલો માટે આ રોગથી બચવા માટેના બધા મહાન દરેક માતાએ જાણવા જોઈએ. “રોગથી મીડાઈને પછી હવા-ખાઈ સારા થવું તે જુદું અર્થક કામ

છે પણ ગેગથી બચવું તે મહેલું છે. " આ એક અંગ્રેજી કહેવત છે તે ક્ષય રોગ માટે બરાબર લાગુ પડે છે.

અંગ્રેજીમાં એક બીજી કહેવત છે કે " જે ધરમાં સૂર્યનો તડકો પ્રવેશ કરતો નથી ત્યાં ડોક્ટરે જરૂર પ્રવેશ કરવો પડે છે. " આ કહેવત ખાસ કરીને ક્ષય રોગને લાગુ પડે છે. ક્ષય રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ. બાળકને આખો દીવસ લગભગ ધરમાં જ રહેવાનું હોય છે અને જો તેને સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યના પ્રકાશ ને તડકો ન મળે તો તેને ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે.

આપણી માતાઓને, બાળકોને ચરદી લાગી જાય તેનો ક્ષય બદ્ધ હોય છે. આટલા માટે તેઓ બાળકને ધરમાં ને ધરમાં રાખે છે. વળી સ્વચ્છ હવા, સૂર્યના પ્રકાશ અને તડકાની ખરી કીમત આપણને બચપણમાં શીખવવામાં આવતી નથી. તેથી આપણે તેનો પુરો ઉપયોગ કરતા નથી.

સખત શિયાળાની શુભાં ખુલ્લી હવામાં, એક બાબા-ગાડીમાં સવારના ૭ વાગે ૧ વર્ષના બાળકને બેસારી રાખ્યું હોય તો આપણી બહેનો બાળકની માતા માટે શું અભિપ્રાય બાંધશે ? તેઓ એમજ કહેશે કે બાળકની માતા દયા વગરની, અક્લ વગરની છે અને તેને બાળક વહાવું નથી. કદાચ ઇંગ્લેન્ડ જેવા સખત ઠંડી ઊતુવાળા દેશમાં બાળકને આવી રીતે રાખવામાં આવે છે તે વાત આપણી બહેનોને કહેવામાં આવે તો તેઓ તે વાત માને જ નહિ અને આ વાત માયી છે એમ આપણે સાબિત કરીએ તો તેઓ ઇંગ્લેન્ડના બાળકોની માતાઓને સંદેશી કહીનેજ

સેઝોધે ! પરંતુ ઉપરના વર્ણનમાં જરા પણ અનિરયોગિત નથી. ઇંગ્લેન્ડની મધ્યમ વર્ગની કેળવણેલી માતાઓ, વરમા અને અરક ન પડતો હોય ત્યારે જ તે ત્યાં સુધી નાના બાળકને ઘરના અગીયામાં ખુલ્લી હવામાં ચોગ્ય કપડા પહેરાવીને બેમારે છે અને પોતે ઘરની અંદર કામ કરે છે. આપણા દેશમાં તો બાળકને ઘરની બહાર કાઢવાની નો વાત જ નહિ, પણ વધારામાં ઘરનાં બાંસી બારણાં પણ બંધ કરવામાં આવે છે. કારણ કે રખે ને બાળકને હવા લાગી જાય ! ન બધા મો નકા ” એવી દહેવલ આ દેશમાં પ્રચલિત છે ને દાર્ઢ અલ્લક્ષના આયમારે શેષી કાઢી દમે એમ મને તો માગે છે.

હવા અને પ્રકાશ વિશે આટલું વિવેચન કર્યા પછી આપણે કાય ગેગ અટકાવવા માટે બીજી મું મું મામતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે જિંદગી.

દરેક બાળકના નંદુરમ્તીના હિતિહાસમાં જોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. બાળકને પચી શકે તેવો, સાત્વિક અને સદૃષ્ટિ જોરાક આપવો જોઈએ. એક વર્ગની અદરજી બાળક માતાનું દૂધ પીએ છે તેને માટે કાંઈ નહિ સખતતાં એકથી માત્ર વધુ સુધીના બાળકને કેવો અને કયો જોરાક આપવો તે અહિં જણાવવું અગત્યનું છે. માધારણ રીતે આપણા નાના બાળકો મળલાત અને ખીચડીખાઉ વધારે હોય છે કારણ કે આપણે એમ માનીએ છીએ કે ભાત તે હલકો જોરાક છે પણ ભાત તે સાત્વિક જોરાક છે કે કેમ તે જાણવાની આપણે તરકાર કરતા નથી. ભાતમાં ખીચડીનામનું

તત્વ મધુજ એણું દોય છે. આપણી પાણી મેળવેલી ઢીલી માળમા, પાણીની વધારે પડતી મેળવણીને લીધે પ્રોટીન તત્વનું પ્રમાણ બહુ એણું થઇ જાય છે અને તેમાયે વળી આપણે તો બાળકને ભારે ન પડે માટે દાળનું પાણીજ આપીએ છીએ. આપણી બહેનોએ બાળપુત્ર જોઈએ કે બાળક તે એક ઉછરવું વૃક્ષ છે; તેને પોષણકારક ખોરાકની જરૂર છે. તેના કુમળા હાડકામાં અને તેના કામળ સ્નાયુમાં જોર અને વૃદ્ધિ આપવા માટે, તેને મોટી ઉમ્મરના માણસ કરતાં વધારે સાત્ત્વિક ખોરાકની જરૂર છે. નાનપણમાં સારો ખોરાક ખાધેલા મનુષ્યનું શરીર કઠાવર બને છે. બાળકને દુધ પુરતા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ઘઉંની ખરી કરેલી સારી રીતે ધી ચોપડેલી શેટલી અને તુવર અને મગની દાળ આપવાં જોઈએ. વધારામાં બાળકને “ વાઇટે-મીન્સ ” નામનો સાત્ત્વિક પદાર્થ મળે તેટલા માટે બાળકને તાજા ફળ આપવા જરૂરી છે. એક બાળકને આપવી તે નુકશાનકારક છે અને તેમાંજે વળી સ્વદેશી રીતે ઉકાળેલી એક આપવી તે તેના નાની ઉમ્મરમાંજ બાળકને વૃદ્ધ બનાવી દેવાનો અકસીર ઉપાય છે. સાત્ત્વિક ખોરાકને લીધે બાળકની રોગની સામે ટકકર ઝાલવાની શક્તિ વધે છે અને તેથી તેના પર હાથ રોગના જંતુઓ આક્રમણ કરી શક્તાં નથી. બાળકને અતિશય તેજ મરચાવાળો ખોરાક આપવો તે બહુજ હાનિકારક છે. તેનાથી બાળકની શક્તિ એણી થાય છે, આંતરડા કમજોર થાય છે અને ફેફસાંની તાકાત ઘટે છે.

હવે આપણે હાથ રોગના ચેપી જંતુઓથી કેવી રીતે

નવ બહુજ ઓછુ હોય છે આપણી પાણી મેળવેલી લીલી
 ઝાળમાં, પાણીની વધારે પડતી મેળવણીને લીધે પ્રોટીન
 તત્વનુ પ્રમાણ બહુ ઓછુ થઈ જાય છે અને તેમાંથી વળી
 આપણે તો માગકને લ્યારે ન પડે માટે ઝાળનું પાણીજ
 આપીએ છીએ. આપણી બહેનોએ જાણવું જોઈએ કે
 બાળક તે એક ઉછરતું વૃક્ષ છે, તેને પોષણકારક ખોરાકની
 જરૂર છે. તેના કુમળા હાડકામાં અને તેના કેમળ સ્નાયુમાં
 લેગ અને વૃદ્ધિ આપવા માટે, તેને મોટી ઉમ્મરના માણસ
 કરતાં વધારે સાત્ત્વિક ખોરાકની જરૂર છે. નાનપણમાં સારો
 ખોરાક ખાધેલા મનુષ્યનું શરીર કદાવર બને છે. બાળકને
 દૂધ પુરતા પ્રમાણમાં આપવાની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ધઉંની
 ખરી કરેલી મારી રીતે ધી ઓપડેલી ચટલી અને દુધર અને
 મગની દાળ આપવાં જોઈએ. વધારામાં બાળકને “ વાઇટે-
 મીન્સ ” નામનો સાત્ત્વિક પદાર્થ મળે તેટલા માટે બાળકને
 તાજા ફળ આપવા જરૂરી છે. આ બાળકને આપવી તો
 નુકશાનકારક છે અને તેમાંથી વળી સ્વદેશી રીતે ઉકાળેલી આ
 આપવી તે તો નાની ઉમ્મરમાંજ બાળકને વૃદ્ધ બનાવી દેવાનો
 અકસીર ઉપાય છે. સાત્ત્વિક ખોરાકને લીધે બાળકની રોગની
 મામે ટકકર ઝાલવાની શક્તિ વધે છે અને તેથી તેના પર
 હાથ રોગના જંતુઓ આક્રમણ કરી શકતાં નથી. બાળકને
 અતિશય તેજ મરચાણો ખોરાક આપવો તે બહુજ હાનિ-
 કારક છે. તેનાથી બાળકની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંત-
 રંગ કમજોર થાય છે અને ફેફસાંની તાકાત ઘટે છે.

હવે આપણે હાથ રોગના એપી જંતુઓથી કેવી રીતે

અચતું તે જોઇશું. જે ઘરમાં કેઇ પણ માણસ ક્ષય રોગથી પીડાતો હોય તો તેનો સુચનો ઓરડો, વાસણ અને તેને વાપરવાની દરેક વસ્તુ જુદી રાખવી જોઇએ. બાળકને તો કદાપિ ક્ષયરોગીના ઓરડામાં જવા પણ દેવું નહિ તેમ ક્ષય-રોગીએ વાપરેલી કેઇપણ વસ્તુનો ઉપયોગ, તેને ઉકળતા પાણીમાં ઝેાગી. સાણુ વડે ઘોષ નાંખ્યા સિવાય કરવો નહિ ક્ષયરોગના દરદીનો કંઈ અને થુંક બહુજ એપી છે મારે તેને ખામ વાસણમાંજ એકઠો થવા દેવો અને પછી તેમા શીતા-હણ્ણુ સોડાન નાંખી પછીજ મોરીમાં નાંખવો. વધારે સહિ-સવામત તો એ છે કે તેવા થુંક અને કંઈને બાળી નાંખવા.

ક્ષય રોગના દરદીના શ્વાસ મારકતે પણ ક્ષયના જંતુઓ હવામાં ઉડે છે અને તે શ્વાસ મારકતેજ બીજાના ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકશું કે ક્ષયરો-ગીના ઓરડાની હવા ભમંકર રીતે દુષિત થયેલી હોય છે. આવી હવામાં કુમળું બાળક જાય તો તેને જરૂર આ રોગ લાગુ પડે. ક્ષયરોગીએ ખાધેલી ચીજ કોઇએ ખાવી નહિ જોઇએ. તે ખાવી તેનો અર્થ ક્ષય રોગને સીધું આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. આપણી તંદુરસ્તીના નિયમો પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે અને એપી રોગોને અટકાવવાના સાધારણ જ્ઞાનના અભાવે જ આપણા દેશમાં ક્ષય રોગ દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે. તેને અટકાવવો તે આપણા જ હાથની વાત છે.

કેટલાકને જાણીને અજાણ્યી થશે કે ગાય ઇત્યાદિ દૂધાળાં જાનવરને પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે અને તેના દૂધમાં પણ ક્ષય રોગના જંતુઓ હોય છે. આવું દૂધ જો માણસ

પીએ તો તેને પણ ક્ષયરોગ લાગુ પડે. આટલા માટે દૂધ હમેશા ગરમ કરીને જ પીવું બાળકને આટલા માટે દૂધ આપવામાં ખાસ માવચેતી રાખવી જાનવરના દૂધથી થતો ક્ષય રોગ મુરોપમાં ઘણા વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવેલો અને ત્યાં દૂધાળા જાનવરોના તબેલા ઉપર બહુ જ ચાંપતી દેખાઈ રાખવામાં આવે છે. તેથી તે રોગ લગભગ નાશ પડ્યો જાય છે.

ક્ષય રોગના દરદીને ઉચી મપાટી પર આવેલા સારી આબો-હવાવાળા પ્રદેશમાં બંધિયા મેનેટોરીયમમાં મોકલવાની પ્રથા આપણા દેશમાં બહુ પ્રચલિત નથી. મુરોપમાં જાને ત્યાં સુધી ક્ષયના દરદીને મેનેટોરીયમમાં મોકલી દેવામાં આવે છે જેથી કરીને તે માણસ પોતાનો રોગ નાશ કરી શકે છે અને તે ઉપરાંત રોગ ખીજા મનુષ્યોમાં ફેલાતો અટકાવી શકે છે. આપણા દેશમાં આવા મેનેટોરીયમો ફક્ત પાંચ ફક્ત પંદર હશે આવી મંદ્યાઓ વડું સંખ્યામાં હોવાની દેશની તંદુરસ્તીને ખાતર ખામ જરૂર છે.

એમ કહીએ તો ચાલે. દુધમાં જેનાં દાંત મજબુત તેનું શરીર મજબુત જ ગણાય છે. નાનપણમાં જો બાળકના દાંતની યોગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવે તો બાળકની તંદુરસ્તી ભવિષ્યમાં સારી રહેશે.

માંસાહાર કરનારી પ્રજા કરતાં વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાના દાંત વધારે મજબુત અને સારા હોય છે એમ તપાસ કરતાં મોડુમ પડ્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં લગભગ સેંકડે ૮૫ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે જ્યારે હિંદુસ્તાન દેશના બાળકોમાં વધારેમાં વધારે ૩૦ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે.

દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર, દાંતની દરરોજ લેવાતી સંભાળ, ખોરાક અને દાંતની કુદરતી ગોઠવણ તેના ઉપર મુખ્યત્વે કરીને છે. માતાનું દુધ પીનારા ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોના દાંત સાધારણ રીતે બહુજ સારા અને રોગરહિત હોય છે. ગાયનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી ઉતરતા હોય છે. ભેંસનું દુધ પીનારા બાળકના દાંત તેથી પણ ઉતરતા હોય છે અને કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા બાળકોના દાંત સૌથી ખરાબ હોય છે. તંદુરસ્તીને લગતા બધા વિષયોની જેમ દાંત માટે પણ આપણે કહી શકીએ કે કુદરતના નિયમ મુજબ ચાવનારા મનુષ્યો કૃત્રિમતાને અનુમરનારા કરતાં વધારે સુખી અને તંદુરસ્ત હોય છે.

હાથની ધંટીમાં પીસીને જાડ સોટનો રોટલો ખાનારા મનુષ્યના દાંત, ચોકલેટ ખીસ્કીટ અને કબ્બ રોટી ખાનારા સાહેબોનાં દાંત કરતાં હજાર ધણા સારા હોય છે, એવો

પીએ તો તેને પણ ક્ષયરોગ લાગુ પડે. આટલા માટે દૂધ હમેશા ગરમ કરીને જ પીવું. બાળકને આટલા માટે દૂધ આપવામાં ખાત્રી આવેતી રાખવી. જનવરના દૂધથી થતો ક્ષય રોગ યુરોપમાં ઘણા વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવેલો અને ત્યાં દૂધાળાં જનવરના તબેલા ઉપર બહુ જ ચાંપતી દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. તેથી તે રોગ લગભગ નાશ થતો જાય છે.

ક્ષય રોગના દરદીને ઉંચી મપાટી પર આવેલા સારી આબો-હવાવાળા પ્રદેશમાં બાંધેલા મેનેટોરીઅમમાં મોકલવાની પ્રથા આપણા દેશમાં બહુ પ્રચલિત નથી. યુરોપમાં અને ત્યાં મુખી કાયના દરદીને મેનેટોરીઅમમાંજ મોકલી દેવામાં આવે છે જેથી કરીને તે માણસ પોતાનો રોગ નાશ કરી શકે છે અને તે ઉપરાંત રોગ ખીજ મનુષ્યોમાં ફેલાતો અટકાવી શકે છે. આપણા દેશમાં આવા મેનેટોરીઅમ ફક્ત પાંચ દશ કે પંદર હશે. આવી સંસ્થાઓ વધુ સંખ્યામાં હોવાની દેશની તંદુરસ્તીને ખાતર ખાસ જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૦મું

દાંતની સંભાળ

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકના દાંતની કેવી સંભાળ લેવી તે બાબત ઉપર વિચાર કરશું. શરીરના બધા અવયવો કરતાં દાંત મોથી અગત્યનું અવયવ છે. મનુષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર અને આયુષ્યના લંબાણનો આધાર દાંત ઉપરજ છે

એમ કહીએ તો ચાલે. દુઃકમાં જેનાં દાંત મજબુત તેનું શરીર મજબુત જ ગણાય છે. નાનપણમાં જો બાળકના દાંતની ચોખ્ખ સંભાળ ગુમ્મતમાં આવે તો બાળકની તંદુરસ્તી ભવિષ્યમાં મારી રહેશે.

મસાદાર કરનારી પ્રજા કરતાં વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાના દાંત વધારે મજબુત અને મારા હોય છે એમ તપાસ કરતાં માત્રુમ પડ્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં લગભગ એકઠે ૮૫ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે ત્યારે હિંદુસ્તાન દેશના બાળકોમાં વધારેમાં વધારે ૩૦ ટકા બાળકોના દાંતમાં સડો હોય છે.

દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર, દાંતની દરરોજ લેવાની સંભાળ, ખોરાક અને દાંતની કુદરતી ગોઠવણ તેના ઉપર મુખ્યત્વે કરીને છે. માતાનું દુધ પીનારા ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોના દાંત સાધારણ રીતે બહુજ સારા અને સ્વચ્છ હોય છે. ગાયનું દુધ પીનારા બાળકોના દાંત તેથી ઉતરતા હોય છે. બેંસનું દુધ પીનારા બાળકોના દાંત તેથી પણ ઉતરતા હોય છે અને કૃત્રિમ ખોરાક ઉપર ઉછરતા બાળકોના દાંત સૌથી ખરાબ હોય છે. તંદુરસ્તીને લગતા બધા વિષયોની જેમ દાંત માટે પણ આપણે કહી શકીએ કે કુદરતના નિયમ મુજબ ચાલનારા મનુષ્યો કૃત્રિમતાને અનુસરનારા કરતાં વધારે સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત હોય છે.

હાથની ઘંટીમાં પીસીને બાક લોટનો રોટલો ખાનારા મનુષ્યના દાંત, ચોકલેટ ખીસ્કીટ અને ડબલ રોટી, ખાનારા સાહેબોનાં દાંત કરતાં હજાર ઘણા-સારા હોય છે, એવો

ડોક્ટરોનો મત છે. આ વાત આપણને એ બતાવે છે કે દરેક બાળકમાં પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરવામાં કાયદો નથી.

માંત તદુસ્ત રાખવા માટે બાળકને કેવો ખોરાક આપવો ?

આ એક ઘણોજ અગત્યનો સવાલ છે. બાળકને સારી રીતે પોષણ મળે અને દાંત ખરાબ થાય નહિ તેવો ખોરાક આપવો જોઈએ.

પાંચ સુચનાઓ ખામ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ:-

(૧) નવ માસ પછી જ્યારે બાળકને અપાત્ર માતાનું દુધ બંધ કરવામાં આવે ત્યારે બાળકને દુધ ઉપરાંત જે કંઈ પણ ખોરાક આપવામાં આવે તે પ્રવાહી રૂપમાં નહિ પણ સ્થુળ રૂપમાં આપવો. સ્થુળ ખોરાક હિંદુસ્તાની ખોરાકમાં ઘણો છે, જેવો કે ખાખરા, તદન ખરી કરેલી રોટલી, બાળ-રાના રોટલાની કપોટી. આવો સખત ખોરાક આપવાથી બાળકને તે ચાવવાની ફરજ પડે છે. દુધમાં પચાજેલી રોટલી, રાખડી, ગળમાણું ઇત્યાદી નરમ ઘેંસ જેવો ખોરાક બાળકને આપવો નહિ. આવી રીતે બાળકને દાંત અને જડખા ચક્ષા-વવા ઉત્તેજન આપવું અને તેમ કરવાથી ખોરાક પચવા લાયક બનશે અને વધારામાં બાળક નાકથી શ્વાસ લેતાં શીખશે.

(૨) જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ ઉપર બતાવેલી સુચના નંબર ૧નું વધારે પાલન કરવું-શક, ફળ ઇત્યાદીના પણ આખા ટુકડાજ બાળકને આપવા-ખારીક કચરીને ન આપવા.

(૩) ત્રણ વર્ષની ઉંમર પછી બાળકને ઢીવસમા ફક્ત ત્રણ રૂપિયા નિયમિત રીતે આપવા આપવું અને વચમા કોઈ પણ નીચ આપવી નહિ. બાળક રડે તોપણ તેને રીઝવવા ખાનર વધારાનો ખોરાક કે આવાનું આપવું નહિ.

(૪) મીઠાઈ, ખીસ્કીટ, ચોકલેટ, પીપરમીટ વગેરે વસ્તુઓ બાળકને આપવી હોય તો તે નિયમિત, ત્રણ વખતના ભોજન સાથેજ આપવી; છુદી આપવી નહિ અને કદાચ કોઈ વખત આપવી પડે તો તે આખ્યા પછી બાળકના માંત ખરાબર સાર કરાવવા અને ઢોગળા કરાવવા. ખાસ ધ્યાન રાખવાની બાજત એ છે કે આ વસ્તુઓ ચત્રે કદાપિ બાળકને આપવી નહિ. કારણ કે આ વસ્તુઓમાં ચિકાસ હોવાથી ચાંચ દાંતમાં બરાબ રહીને સડે છે અને દાંતને ખરાબ કરે છે. ગળપણવાળી ચીજો ખવરાવ્યા પછી પણ બાળકને ઢોગળા કરાવવા જોઈએ. કારણ કે ગળપણ મોઢામાં રહેવાથી તેમાંથી એક જાતનું ખાટું ને જનક રૂપી પ્રવાહી ઉત્પન્ન થાય છે જે દાંતને ખરાબ કરે છે.

• દાંત કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખવા ?

બાળપણમાં બાળકને રડતું રાખવા માટે રબરની કે લાકડાની ચુસણી આપવામાં આવે છે તે આપવી નહિ. કારણ કે તેનાથી દાંત વાંકા અને અનિયમિત ઉગે છે અને વાંકા, ખડખડા દાંતમાં ખોરાક બરાબ રહીને સડે છે. ચાર વર્ષની ઉંમરના બાળકને પોતાના દાંત કેમ સારું કરવા, ઢોગળા કેમ કરવા તે જરૂર શીખવવું જોઈએ. ચારથી આઠ વર્ષના બાળકના દાંત મજબુત હોતા નથી અને તેટલા માટે તે બાળક

કે લીમગનું તાણું દાંતણુ પણ ચાવી સહે નહિ. આટલા આવડા નાના બાળક માટે સારી જાતનું દુધ ઘસી અથવા કચરેણું તાણુ દાંતણુ વાપરવા આપવું સારું છે. આઠ વર્ષ મોટી ઉંમરના બાળકો દાંતણુ સારી રીતે કરી શકે છે. તેમને ઘસી આપવું જરૂરી નથી. દાંતણુ અથવા ઘસાની અંદર ફક્ત દાંતમાં ભરાઈ રહેલો કચરો ઝાડી કાઢવાની ગતિ છે પણ જો તેની સાથે કોઈ પણ જાનના મારા અને વિશ્વાસ પાત્ર દાંતમંજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દાંતની સ્વચ્છતા અને દાંતોની વચ્ચે રહેલી ચિકણ પણ કાઢી શકાય છે. દાંતણુ કરીને ઉમ્મ ઉતારવી જોઈએ અને પછી પંદરથી વીસ વખત કોળણા કરવાથી મોઢું તદ્દન સ્વચ્છ થાય છે. આપણામાં સાધારણ રીતે એક વખત દાંતણુ કરવાનો રિવાજ છે છતાં જો રાત્રે સુતા અગાઉ દાંત સાફ કરવામાં આવે તો વધારે સારું છે. અને જો તેમ નિયમિત રીતે કરવામાં આવે તો દાંત વધારે સ્વચ્છ રહે છે.

આપણે એવા ધણાં માઆપો જોઈએ છીએ કે જેઓ પોતેજ દાંત સાફ કરવાની કાળજી પોતાને માટે રાખતા નથી તો પછી તેમના બાળકોની કેવી દશા થતી હશે ? નાનું બાળક તે વળી દાંતણુ કરવામાં શું સમજે ? આવી માન્યતા ધણા માઆપોની હોય છે પરંતુ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે બાળકની તંદુરસ્તીનો પાયો દાંતની સ્વચ્છતા ઉપર જ છે. વળી બાળક દાંતણુ કરે છે તેટલું જ જોવું જરૂરી નથી; પરંતુ દાંતણુ યોગ્ય રીતે કરે છે કે નહિ, ને જોવું વધારે જરૂરી છે. કેટલાક બાળકો અને મોટી ઉંમરના માણસો પણ જાનણ ચાવીને દાંત સાફ કરે છે અથવા સમાજના પ્રચલિત નિયમો કરે છે. તેમ,

કર્મ તે નકામું છે અને પોતાની જાતને છેતરવા જરાબર છે. આ ઉપરાંત પ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે દાંતણુ તદ્દન ઝીંડું અને તાણું હોવું જોઈએ. જો દાંતણુ સૂકું હોય તો તે દુધ ખરાની બરજ સારતું નથી અને દાંતના પીડીયામાંથી શેઠી કાઢે છે અને આવું દાંતણુ દાંતના પીડીયામાં સડો પેદા કરે છે. દાંતના ઘણા રોગો હોય છે. પરંતુ તેમાંથી દાંતનું સડવું, દાંતની ઉપર ડારી બાઝવી અને દાંત અને પીડીયાની વચ્ચે રસીનું ઉત્પન્ન થવું, આ ત્રણ રોગો બહુ સામાન્ય છે અને આ ત્રણ રોગ દાંત જરાબર સાફ નહિ કરવાથી અથવા અયોગ્ય રીતે સાફ કરવાથી થાય છે. આમાં જતાવેલો છેલ્લો રોગ બહુ ભયંકર છે તેને અંગ્રેજીમાં Pyorrhoea Alveolaris કહે છે. આ રોગથી ઉત્પન્ન થતું પકં ધુંકની સાથે પેટમાં જાય છે અને મનુષ્યને અત્યંત તુકશાન કરે છે. આવા રોગોનો પાપો બચપણમાં જ નાંખાય છે. આટલા માટે ઉપરની સુચનાઓ ઉપર દરેક માથાપે પ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે.

છેવટે દરેક માતાએ જાણવું જોઈએ કે (Prevention is better than cure,) રોગ સારો કરવો તેના કરતાં તેને થતો અટકાવવો વધારે સારું છે. આટલા માટે દરેક બાળકની રક્તમાં એજામાં એજા બે વખત દાંતના રોગોમાં નિપજાત હોય તેવા ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ. વિશ્વાયતમાં સ્કુલમાં જતા દરેક બાળકની આવી રીતે તપાસ થાય છે અને તેમને યતા દાંતના રોગોના પ્રલાજ કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી દાંતના રોગોનો એ દેશમાં બહુ ઘટાડો થવા પામ્યો છે. આપણે પણ એવી ગોઠવણ કરીએ તો આપણા બાળકો-

પ્રકરણ ૧૨મું

બાળકને થતા ચામડીના રોગ

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકને થતા ચામડીના રોગ બાબત વિચાર કરશું. બાળકના શરીર ઉપર જુદા જુદા રંગ અને કદનાં ચાકાં, ફાફલાં, ધાબા ઇત્યાદી દેખાય છે. આનો ઇલાજ કરવો તે જો કે ડોક્ટરશ્રીનું કામ છે છતાં તે બાબત સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂરીઆત દરેક માતાને છે. કારણ કે શરીરની ચામડી પર દેખાતી, આ નિશાનીઓ માદામાં સાદા અને ગંભીર રોગોના પ્રતિનીધિ રૂપે હોય છે.

તરતના જન્મેલા બાળકની પૂરે તાંબાના રંગ જેવા અને ગોળ આકારના ચાકાં ધણાઓએ જોયાં હશે. કેટલાક એમ માને છે કે તરતના જન્મેલા બાળકને આવું તો કાંઈક હોય જ અને એમ માની તેનું ખરું કારણ શોધવાની કોઈ દરકાર કરતું નથી. આ ચાકાં બાળકને જન્મથીજે હોય છે અને તે, બાળકને માતા અથવા પિતા તરફથી વારસામાં મળેલા રોગના પરિણામ રૂપે હોય છે.

જે માતા અથવા પિતાને ઉપદંશ (Syphilis) નો રોગ હોય છે તેમના બાળકને આવા ચાકાં પડે છે. આવા બાળકને આ ચાકાં ઉપરાંત, બીજાં કેટલાંક ચિન્હો પણ હોય છે. પરંતુ તે બાબતનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન માધારણ માણસોને હોતું નથી, પરંતુ તેમાંના કેટલાંક ચિન્હો જોગબવાં તદ્દન ગ્રહેલાં છે, જેવા કે શરીરની ચામડીનો માટી જેવો રંગ, બેઠેલું નાક, માથા ઉપર થોડા પણ ઉભા વાળ વિગેરે; પરંતુ આ બધા

ચિન્હો ડોક્ટર સિવાયના બીજા મનુષ્યોની નજરમાં નથી આવતાં. આવા રોગવાળું બાળક બહુ વખત જીવતું નથી અને જીવે તો મરેલા જેવું જ દેખાય છે. આપણે એક વખત એટલું જાણીએ કે બાળકની પૂઠે તાંબાના રંગના ચાદા હોય તો તે એક લથકર રોગની નિશાની છે, તે તેના તરતજ ઉપાય કરાની અગત્યતા આપણને માલુમ પડે. એક દંપતિના ત્રણ ચાર બાળકો, જન્મ પછી ચાર છ માસની અંદરજ મરી ગયાં. પછી ડોક્ટરની સલાહ લીધી અને ડોક્ટરે કહ્યું કે બાળક જન્મે એટલે તરતજ મને ખતાવવું. આમ કરવામાં આવ્યું અને માલુમ પડ્યું કે બાળકના પિતાને ઉપદેશનો જીનો પણ થોડો ધણે સારો થઈ ગયો જ્યાંથી હતો તેને લીધે બાળકો મરી જતાં હતાં. તે બાળકની યોગ્ય સારવાર કરવાથી બચવા પામ્યું અને બાળકના પિતાની યોગ્ય દવા કરવાથી ભવિષ્યની બીજી એકાદ પણ તંદુરસ્ત જન્મી.

ઉપદેશ સિવાય બીજા પણ કેટલાક એવા રોગ છે કે જેના ચિન્હ બાળકની આમડી ઉપર જણાય છે પરંતુ જન્મથી આવાં ચિન્હો ખાસ કરીને ઉપદેશમાંજ માલુમ પડે છે.

હવે આપણે બીજા રોગો તપાસીશું. શીતળા, ગોખર, એરી, અજબડાં, વગેરે રોગોમાં પણ શરીર પર જુદા જુદા પ્રકારનાં ફાદલા યાદ આવે છે પરંતુ આ બધા રોગની સાથે બાળકને તાવ આવે છે અને બાળક માંદું છે તેમ તરત જણાય આવે છે. એટલે તેનો ઉપાય કરવામાં મુશ્કેલી નથી. પરંતુ કોઈ પણ બાળકના શરીર ઉપર નીકળતાં ચાદાને

શીતળા માતાનું દેવિ સ્વરૂપ આખી દેવાની આપણા અર્ચા અને પછાત વર્ગમાં માન્યતા છે. વધારામાં, “આપણું અથવા માતાજી પધાર્યા છે” એમ માની લઈ બાળકની દવા કરવામાં આવતી નથી. આવી રીતે હજારો બાળકો આપણા દેશમાં મરણ પામે છે. ચામડીનો કોઈ પણ રોગ કોઈ પણ દેવી કે દેવતાની માનતા કે બાધા રાખવાથી કે તેમની પૂજા કરવાથી સારો થતો નથી તે સ્પષ્ટ રીતે બહુવું જરૂરી છે.

કેડાકે નજીવાં કરણોને લીધે પણ શરીર પર ચાકાં, ફેફસાં છત્તાદી દેખાય છે. મચ્છરના કરડવાથી બાળકના શરીર પર અછબડાને મળતાં જીણાં ફેફસાં થાય છે. બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી, આવા ફેફસાંથી બાળક બચી શકે છે અને વધારામાં બાળકને ટાલીએ તાવ લાગુ પડતો નથી.

ચાંચડ અને માંકડના કરડવાથી બાળકના શરીર પર મોટા પુલેસા ઢીમણાં થાય છે અને જો આખી રાત બાળકને ચાંચડ કે માંકડ કરડ્યા કરે તો સવારમાં બાળક કોઈ ગંભીર વ્યાધિથી પીડાવું હોય તેવું લાગે છે. પાટીના ખાટલામાં અને નેતરના અને લાકડાના પારણામાં ધણી વાર ધણાજ માંકડ થાય છે. ઉપરથી દેખાવડા અને ફેફસેબધ ગણાતા પારણામાં સુવાડેલું એક બાળક આ લેખકે એક ગૃહસ્થના ઘરમાં જોયું હતું. બાળકના શરીરે મોટાં મોટાં લાલ ચાકાં પડેલાં હતાં. તપાસ કરતાં, મજકુર પારણામાંથી પચાસ ઉપર મોટા લોહી પીધેલા માંકડ નીકળ્યા હતા. આ વાત સાધારણ દેખાય છે. પરંતુ પચાસ માંકડ આખી રાત એક વર્ષના બાળકને કરડ્યા કરે તો,

સીતળા માતાનું દેવિ સ્વરૂપ આપી દેવાની આપણા અસાન અને પઠાત વર્ગમા માન્યતા છે. વધારામાં, “આપણુ અથવા માતાજી પધાર્યા છે” એમ માની લાઘુ બાળકની દવા કરવામાં આવતી નથી. આવી રીતે હજારો બાળકો આપણા દેશમાં મરણ પામે છે. ચામડીનો કોષ્ટ પણ રોગ કોષ્ટ પણ દેવી કે દેવતાની માનતા કે બાધા રાખવાથી કે તેમની ખૂબ કરવાથી સારો થતો નથી તે સ્પષ્ટ રીતે બાળકનું જરૂરી છે.

કેડલાંક નજીવાં કારણોને લીધે પણ શરીર પર ચાકાં, ફેફસા ઇત્યાદી દેખાય છે. મચ્છરના કરડવાથી બાળકના શરીર પર અછબડાને મળતા ઝીણાં ફેફસા થાય છે. બાળકને મચ્છરદાનીમાં સુવાડવાથી, આવા ફેફસાથી બાળક બચી શકે છે અને વધારામાં બાળકને ટાલીએ તાવ લાગુ પડતો નથી.

ચાંચડ અને માંકડના કરડવાથી બાળકના શરીર પર મોટા પુલેસા ઢીમણાં થાય છે અને જો આખી રાત બાળકને ચાંચડ કે માંકડ કરડ્યા કરે તો સવારમાં બાળક કોષ્ટ ગંભીર વ્યાધિથી પીડાતું હોય તેવું લાગે છે. પાટીના ખાટલામાં અને નેતરના અને લાકડાના પારણામાં બણી વાર બણાજ માંકડ થાય છે. ઉપરથી દેખાવડા અને ફેશનેબલ ગણાતા પારણામાં સુવાડેલું એક બાળક આ લેખકે એક ગૃહસ્થના ઘરમાં જોયું હતું. બાળકના શરીરે મોટાં મોટાં લાલ ચાકાં પડેલાં હત્યાં. તપાસ કરતાં, મજકુર પારણામાંથી પચાસ ઉપર મોટા લોહી પીધેલા માંકડ નીકળ્યાં હતા. આ વાત સાધારણ દેખાય છે. પરંતુ પચાસ માંકડ આખી રાત એક વર્ગના બાળકને કરડ્યા કરે તો.

બાળકની શારીરિક સ્થિતિ ઠીક રહે તે સદાજ ન કંપી શકાય તેવી વાત છે.

શરીર પર ફેરવા થાય તે તો સદાજ ન જોઈ શકાય તેવા હાથ છે પરંતુ બાળકના માથામાં અને બેભાઈમાં ઘણી વખત ઝીણી ઝીણી ફેરવાઓ થાય છે. એને લીધે બાળક આખી રાત રોકે છે અને દિવસે પણ અકળાયા કરે છે. આવા ફેરવા થવાના ઘણાં કારણો હોય છે. કેટલીક વખતે ખસતે લીધે આવું અને છે પણ આવા ઝીણા ફેરવા થવાનું ખામ કારણ ઘણી વખત જુ હોય છે. આ તાનકડું જ પગ-વાળું પ્રાણી, બાળકના વાળના મુળમાં મેંકડોની સંખ્યામાં ભરાઈ રહે છે અને તેમ થવાનું કારણ માથાપની બેદરકારી છે. શિયાળાના દિવસમાં બાળકને ગરમ ઝલવાં અને સ્વેદરો પહેરાવવામાં આવે છે. ગરમ કપડામાં જુ સહેલાઈથી ભરાઈ રહે છે અને ખાસ કરીને ઝલવાં અને સ્વેદરના મુળના ભાગમાં દરચલીમાં મેંકડો જુ પેદા થઈને રહે છે અને બાળકનું લોહી ચુસ્ત કરે છે. કેટલીક વખત આ જંતુ એટલો તાસ આવે છે કે બાળકની બેભાઈ લાલચોળ થઈ જાય છે.

ઉનાળાના દિવસોમાં બાળકને અગાઈઓ નીકળે છે તે ઉપરાંત ઘણી વખત ગરમ, જમણ, સાથળના મુળમાં અને તેની જાળી જાળ જગાઓની આમડી ઉપડી જઈ લાલ-ચોળ ચાકાં પડે છે. આનું મુખ્ય કારણ અસ્વચ્છતા અને અચોક્કસ કપડાં છે.

ચેપી રોગથી ઉત્પન્ન થતા ચામડીનાં વિકારો સિવાય

બીજા બધા આમડીના ઉપર ચતા ફેલા. ઇત્યાદિનો ખરો ઇતિહાસ સ્વચ્છતા છે જો બાળકને કાગળપૂર્વક સ્નાન કરાવનામા આવે અને રૂઝુ અનુસાર કપડા પહેરાવનામા આવે તો આવા ફે ના અને ચાઠા ચતા નથી

વધારે પડતા મગ્ગ પાણીથી અને હલકી જાતનાં સાબુથી પણ બાળકની આમડી લાવ થઈ જાય છે બાળકના આખા શરીર પર મીઠું તેન ચોળીને પછી સારી જાતના સાબુથી નહવાવવાથી શરીરપરના જાતુનો નાશ થાય છે, બાળકનું લોહી જલનીથી હરે ફરે છે અને બાળકને નહવરાવવું તે પણ એક કળા છે મિનઅનુભવી માતા ક્યોતો બાળકને બહુ નહવરાવીને માંદું પાડે છે અથવા એણે નહવરાવીને મીઠું મળે છે આ કળા બિનઅનુભવી બહેનોએ અનુભવી બહેનો પામેથી શાખી તેવી જોઈએ બાળકે ફક્ત નહવરાવવાને ખાતર બાળકના શરીર પર પાણી ટોળી પછી મોઢા પર પાઉડર છંટકાઈ લગાડવાથી બાળકે સ્વચ્છ અને તદુરસ્ત રહેતું નથી એની નોંધ લેવી અહિં અંગ્રાને નહિ ગણાય

મકરણ ૧૨મું

બાળકની આંખનું રક્ષણ

હારતેવર્ષમા આંખનાં માણસોની સખ્યા લાખોની છે અને તેમાંથી ઘણા ખરાબી આંખો બચપણમાં મરેલી હોય છે આપણા કમલાએ બાળકના આંધાપાની મબીરતાને આપણને હજુ પુરેપુરો ખ્યાન પણ નથી તો પછી બાળકને

અંધાપામાંથી બચાવવા માટે કોઈ ચત્ત તો આ દેશમાં શોધો થાય?

સાધારણ તપાસ કરવાથી પણ માત્રમ પડયું છે કે આ દેશમાં 'જેટલા' અંધ માણસો છે તેમાંથી લગભગ ૮૦ ટકાની આંખો ઈંચપણમાં જ ગયેલી હોય છે અને તે ફક્ત બે જ રોગથી: એ રોગના નામ "જન્મ પછી તરત જ આંખેનું આવધુ" અને "શીતળા".

આ દેશમાં જન્મતાં લગભગ ૯૫ ટકા બાળકોનો જન્મ આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવતી અસાન દાહઓનાં હાથથી થાય છે અને જન્મ વખતે જરૂરી સ્વચ્છતા નહિ રખાવાથી, અને પ્રસુતિ સમયે વપરાતા કપડાં અને સાધનો ગંદા હોવાથી તથા દાહના હાથો અસ્વચ્છ હોવાથી આપણા બાળકોની આંખો જન્મ પછી તરત મુલ નય છે, તેમાં પણ થાય છે અને આખરે આંખ કુટી નય છે. પ્રથમની અદ્યુત શક્તિ અને અનુબંધને, પ્રભુએ અર્પણ કરેલી અમુલ્ય વસ્તુઓમાં આંખ લગભગ પ્રથમ સ્થાન ભોગવે છે. આવી અમુલ્ય વસ્તુનો વિનાશ, ખીણતી કળી સમા, અને નિર્દોષ બાળકની હાંફીની, શરૂઆતમાં જ, તપાયે અનપાયે, માખાપ અને દાહના અસાનથી થાય છે. પરંતુ આ ગુન્હા માટે દાહનો જરા પણ દોષ નથી. જનસમાજની ફરજ છે: કે પોતાના બાળકોના દિત ખાતર- દાહઓને યોગ્ય શિક્ષણ આપ્યા પછી જ તેને દાહનો ધંધો કરવા દેવો. અને જે દાહઓને શિક્ષણ ન મળ્યું હોય તેમની ખાસે પ્રસૂતિનું, કોઈ પણ કાર્ય કરાવવું નહિ.

અસ્વચ્છતાને કીધે જે દરદ આંખમાં પેદા થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં Ophthalmia Neonatorum કહે છે. જે સીને પ્રમેદની બિમારી કાચુ પડી હોય છે તેના બાળકને આ રોગ મળે બાગે થાય છે. જનનેદિયના માર્ગમાં પ્રમેદના જંતુઓ ભસાઈ રહે છે અને બાળકના જન્મ સમયે તેનો ચેપ બાળકની આંખમાં લાગે છે અને જો તેનો તાત્કાલિક અને માવચેતીથી ઉપાય ન કરવામાં આવે તો બાળકને ધ્રુવરે અર્પેલી અમુલ્ય આંખોનો માણસના અચાનચી સદાને માટે નાશ થાય છે. આ રોગ ઉપરાંત કોઈપણ બીજા જંતુઓ કે જે જનનેદિયના માર્ગમાં પણ પેદા કરી શકે છે તેનાથી પણ બાળકની આંખો આવે છે અને તેમાં પણ ઉત્પન્ન થઈ તે આંખ આખરે પુરી જાય છે અથવા આંખની કીકી ઉપર પડ્યા આવી જાય છે.

માખાપને થતા ભયંકર અને હુપા રોગોની અસર તેમના નિર્દોષ બાળક ઉપર કેવી થાય છે તે દરેક મનુષ્યે જાણવું જરૂરી છે. મેંકડો બાળકો જન્મથીજ આંધળા, લુકાં, પાંગળા અને રોગગ્રસ્ત કેમ થાય છે તે નમ્ર સત્યનું અહિં વર્ણન કરવામાં આવે તો વૈદકના જ્ઞાનથી અજાણુ એવા લોકો ચોંકી જાય. નિર્દોષ બાળકોના આવા દુઃખદાયી રોગોની શોકજનક કદાણુઓ ડોક્ટરો દરેજનું સાંભળે છે અને બાળકના રોગ-રૂપો ચિત્રોમાં માતૃપિતાનાં પાપ પ્રત્યક્ષ જુએ છે. ખોટી સમ્બંધતાને ખાતર આવી વાતો જનસમાજ સંસ્કારણ રીતે મર્બજાતી નથી અને તેના સંભળાવનાર ઉપર અને નિર્લજ્જપણુનો દોષ મુકે છે. બાળકની ઝૂલ હોત તો તે પોતાની જાતેજ પોતાનું દુઃખ

ડાક્ટરી વિષયો એવા નાણુક છે કે તેનું સાધારણ મનુષ્ય પાસે વર્જન કરવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ જનસમાજ સાંભળવા નથી ઈચ્છતી તેવી કેટલીક બાબતોજ જગતમાં ભયંકર રોગોનો ફેલાવો કરે છે અને સેંકડો નિર્દોષ મનુષ્યોના જીવ લે છે.

અજાન અને સોડુપ્ત પતિની બેદરકારી અને વિપયલા-લસાને લીધે સેંકડો નિર્દોષ નારીઓ ભયંકર રોગોના પંજમા સપડાય છે અને તે રોગોનો વારસો પોતાના પ્યારા અને નિર્દોષ બાળકોને, કમને આપે છે. આવી એક અજાણનો પોકાર લંડનના એક વર્તમાન પત્રમાં છપાયો હતો તેનો અક્ષરસઃ ઉતારો નીચે મુજબ છે:

“મારાં મૂળ ઓગણીસ વર્ષની વયે એક જત્રીસ વર્ષના માણુમ સાથે થયાં. મારા માતૃપિતાની દરજ્જા હતી કે તે શખ્સની પામેથી તંદુરસ્તીનું પ્રમાણપત્ર રજુ કરાવવું. તે શખ્સના ડાક્ટરની દરજ્જા હતી કે તે માણુસ જે ભયંકર રોગથી પીડાતો હતો તેની મને અને મારા પિતાને જાણ કરવી. પરંતુ મારા અજાન માતૃપિતા અને તે દુર ડાક્ટર બાબતમાં તદ્દન મુપ રહ્યાં. તેનું પરિણામ એ આમું કે મારું બાલક અને નિર્દોષ બાળક મારા પાતરા રોગનું ભોગ થઈ પડ્યું. મારા બાળકની આખો કમજોર છે, તેની પાંપણો સંકેત થઈ ગઈ છે અને તેની ચામડી ખરાબ થઈ ગઈ છે. અને તેના ઉપર એ વખતે તો ઓપરેશન કરવા પડ્યાં છે. મારી પુત્રીના જીવે તેથીએ ધુરાડાડ છે. બહાણુ પાણુક ! તુ તથા બીજાં મનુષ્યો, મારા બહાણુ બાળકોના આ દુઃખ અને

તેમની આ રોગગ્રસ્ત છદ્મી મને કેટલું દુઃખ અને પીડા કરે કે તે સ્હેલાઈથી સમજી શકશો. "

જગતમાં આવી અનેક અબળાઓ હશે કે જેમની પોતાની તથા જેમના બાળકોની હૃદયદાવક કંઠાણી જગતને હેલાઈ નથી, તેમજ વર્તમાનપત્રમાં છપાઈ નથી. ઇંગ્લંડમાં જેટલા આંધળા બાળકો છે તેમાંના લગભગ ૧૫ ટકાનો અંધાપો જન્મ પછી તરતજ લાગુ પડેલા આંખના રોગને કારણે છે. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં એવા લગભગ દસ હજાર આંધળા મનુષ્યો છે, જેમની આંખોની બરબાદી તેમના જન્મ પછીના પાંચ સાત દિવસમાંજ થઈ ગઈ છે. આ દેશમાં આવાં કેટલાં બાળકો હશે તેની ગણતરી કોઈએ કાઢી નથી. પણ એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે આ દેશમાં પણ આંધળા બાળકોનું પ્રમાણ પશ્ચિમના દેશો કરતાં ઓછું તો નથી.

જન્મ પછીજ અંધાપો આવવાના કારણોનું ઉપર વર્ણન થઈ ગયું. હવે બચપણમાં બાળકો આંખો કેવી રીતે ખુલે છે તે આપણે તપાસીએ. શીતળાના રોગને સૌ કોઈ ઓળખે છે. તે રોગના કાતિલ પંજમાં સપડાઈને આંધળા અને કંઈકેટલા યક ગયેલા માણસો ત્યાં દેશમાં મહોલ્લે મહોલ્લે દેખાય છે. અગાઉ લોકો શીતળાના રોગને દેવ તરીકે માને છે. તે રોગમાં બાળક સપડાય તો તેની દવા થાય નહિ. તે બાળકને તદ્દન અંધારી ઝોરડીમાં ગોંધી રખાય અને તેને જરા પણ સ્વચ્છ હવા લેવા દેવાય નહિ. શીતળાદેવને અનેક નામો હોય છે. જુદા જુદા જીલ્લામાં લોકો તે રોગના દેવને જુદા જુદા નામથી પોકારે છે. બળિયાકાકા, સૈયકાકા, આપજી,

શીતળા માતા, માતાજી વિગેરે વિગેરે સુદર અને માનયુક્ત નામથી લોકો આ રાક્ષસી રોગને ઓળખે છે અને તેની પ્રભુ કરે છે. પરંતુ તે કુર રોગને બાપા, કાકા, મામા કે માતા કહેવા છતાં નિર્દોષ બાળકોનું ભક્ષણ કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે. કદાચ પુરૂં ભક્ષણ ન કરે તો બાળકને અધઃચરૂં તો કરી જ નાંખે. બાળકની આંખ લઈ લેય, બાળકની સુંદરતા હરી લેય, બાળકને લંગડું પણ બનાવે. આ રોગથી અધઃચનાર મનુષ્યોની સંખ્યા તો બહુ ચોંકાવનારી છે.

અહિં સ્પષ્ટ જણાવવું જરૂરી છે કે કાષ્ઠ પણ ધર્મ-સાસ્ત્રમાં શીતળાનો રોગ એક દેવ છે એમ કહેવામાં નથી આવ્યું. છતાં અર્ધાંત અને વંશપરંપરાથી ચાલતી આવેલી માન્યતાને લીધે આપણે આ રોગમાં દેવતા માનીએ છીએ. બાકી ખરું જોતાં આ રોગમાં રક્ત રાક્ષસીપણું જ રહેલું છે અને ધર્મને અથવા દેવતાને અને આ રોગને તો એ ગાઢિયું છેલું છે.

આ રોગ ભયંકર રીતે ચેપી છે. તેનો ચેપ હવામાં ઉડે. બીજાને જેણે નાનપણમાં શીતળા ન ટંકળ્યા હોય તેવા ધણા ખંડા માણસોને વિશેષ કરીને નાના બાળકોને આ રોગ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે અને તેની મુખ્ય અસર આંખ ઉપર થાય છે.

હવે આપણે બાળકોને ઉપર વર્ણવેલા રોગોથી બચતા અઘોષાપાયી કેમ બચાવવા તે જોઈશું:

(૧) બાળક જન્મે કે તરતજ, તેની બીજા કાષ્ઠપણ માવજત કરતાં અગાઉ, બાળકની આંખની આસપાસનો ભાગ, આંખના પોપચાં અને આંખના બન્ને ખુણાને સ્વચ્છ અને

વિશુદ્ધ કરેલા બારીક મલમલના કપડાંથી લુછી નાંખો. બન્ને આંખ માટે જુદા જુદા મલમલનો કટકે વાપરો. પછી તરતજ ઉકાળેલું પણ કોકરવરણું લાગે તેટલું ઠંડું કરેલું પાણી લઈ તેનાથી આંખને ધોઈ નાંખો. આ પાણીની અંદર દર નવટાંક પાણીએ એ આની લાર ચોખ્ખો બેરીક એસીડ અગાઉથી મેળવી રાખ્યો હોય તો વધુ સારું. બેરીક એસીડ મેળવેલા પાણીને બેરીક લોશન કહે છે જે ઉપર મુજબ પ્રમાણમાં તૈયાર કરેલું કોઈ પણ દવાવાળા અથવા ડાક્ટરને ત્યાંથી મળી શકે છે અથવા ઘેર પણ બનાવી શકાય છે.

(૨) બાળકને ત્યાર પછી નહવરાવો ત્યારે શરીરના કોઈ પણ ભાગને અડકેલું પાણી આંખ ઉપર આવવા દેશો નહિ. એટલે કે ઉપર બતાવ્યા મુજબ આંખ અગાઉથી ધોઈ નાંખી હોય તો પછી તેમને, બાળકને નહવરાવતી વખતે ધોવાની ફરી જરૂર નથી.

(૩) અતિશય ઠંડીની રીતમાં પવનના સપાટા આક્રમતા હોય ત્યારે બાળકને બહાર કાઢવું નહિ. બાળકની આંખો દરરોજ ગરમ કરીને ઠંડાં પાડેલા સ્વચ્છ પાણીથી ધોવી અને બાળકને કુલ અનુસાર ગરમ કપડાં પહેરાવવાં જનમ પછી એક માસ સુધીમાં આંખમાં જસ પણ પીળા મેલ આવે કે આંખ રાતી ચાય તો તરતજ ડાક્ટરી મંદ્રે લેવી. ત્યાર પછી પણ આખની સંભાળ બરાબર લેવી.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ સંભાળ લેવાં છતાં જો બાળકની આંખ સુજ આવી, તેમજ રતાપ આવે અને પરંપરા પ્રમાણે તો હુસિયાર ડાક્ટરની મંદ્ર લેવી.

આંખો આવી હોય તેવા, બાળકની સંભાળ બહુ ચોક્કસીથી લેવી જોઈએ. તેની એક આંખે અડકાડેલો હાથ તેની બીજી આંખે લાગવો ન જોઈએ. કારણ કે ઘણી વખત એક જ આંખ આવી હોય છે અને તેનો ચેપ બીજી આંખને પણ આપણા હાથ અથવા બાળકના હાથ મારફતે જાય છે.

આંખના રોગોમાં ઉંટવેંદુ કરવું તે બહુ જ જોખમભરેલું છે. માબાપની મોડી ગઈલતી અને ખેદરુદાસીથી ઘણી વખતે બાળકની આંખોનો સદાને માટે નાશ થાય છે. એક અથવા બે દિવસ મોડી સંભાળ લેવાથી જો આંખ તદ્દન સારી થઈ જવાની હોય તે સદાને માટે નકામી થઈ જાય છે.

આંખની દવા ડાક્ટર સિવાય અન્ય માણસે કરવી તે જોખમભરેલું અને નિર્દય કાર્ય છે. પરંતુ દરેક માતાને પોતાના બાળકની આંખ લોતાં તો આવડવી જોઈએ, કારણ કે ઘણી વખત નરમ પ્રકારનો આંખનો રોગ લાંબાય છે અને જોખમોને દરરોજ ડાક્ટર પાસે બાળકને લઈ જવાની સુગવડ ન હોય તેમને. પોતાના હાથે જ બાળકની આંખ ધોઈ તેમાં દવાના દીપા નાખવાની પ્રવૃત્તિ પડે છે. આટલા માટે બાળકની આંખ કેમ ધોવી તેની સરળ રીત નીચે આપી છે:

(૧) બાળકમાં કપડું અથવા મીલીયું (લેધર ક્લોથ, રાખીને બાળકને સુવાડવું. અંચુકા અને તેની બાજુની આંગળી વતી આંખને આસ્તેથી ઉઘાડવી. ઉઘાળીને કાકરવરણ થાય તેટલું ઝંઘુ કરેલું પાણી લઈ તેમાં સ્વચ્છ મલમલના

કટકાતે અથવા સ્વચ્છ રૂને બોળીને, પાણીની ધાર આંખ ઉપર કરવી. કપડું કે રૂના પોતામાંથી પાણીની ઝીણી ધાર થાય છે અને તેનાથી આંખની અંદરનું બધું પડું ધોવાઈ જશે. આ પોતું આખથી લગભગ બેત્રણ ઇંચ ઉંચે રાખવું.

(૨) આમ કર્યા પછી પોપચાંને આસ્તેથી ઉપર નીચે હલાવવાં. પછી બન્ને બાજુએ પણ હલાવવાં. આમ કરવાથી તેમની નીચે ભરાઈ રહેલું પર જલ્દાર આવી જશે અને આંખને ઉપર બતાવ્યા મુજબ ફરી ધોવી. આંખમાં બહુ પડું થતું હોય તો દિવસમાં દસ બાર વાર ધોવી પડે છે. ઉપર મુજબ આંખને ધોતાં બેથી ત્રણ મીનીટ લાગે છે.

(૩) આંખનો બચવાનો સંભવ અત્યંત સ્વચ્છતા અને સંભાળ ઉપરજ આધાર રાખે છે. જે કકડાથી આંખને એક વખત લુછી હોય તે કદાપી બીજી વાર વાપરવો નહિ. એકજ આંખ આવી હોય તો સારી આંખને એવ ન લાગે તેની અત્યંત કાળજી રાખવી.

(૪) આંખ ચોંટી જતી હોય તો પાંપણની ધારને સ્વચ્છ વેસેલીન અથવા ગરમ કરીને પછી ઠંડુ કરેલું સ્વચ્છ ધી ભગાડવું. આમ કરવાથી આંખ ચોંટશે નહિ.

(૫) આ કાર્યમાં બે માણસો હોય તો આંખ સારી રીતે ધોવાય. બાળકની આંખને અડકતાં અમાઉ આંખ ધોનાર અને તેને મદદ કરનાર બન્ને માણસે આગળના નખ વધેલા હોય તો કાઢી નાખવાં અને બન્ને હાથને સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોયા પછીજ બાલકની આંખને અડવું. આંખ ધોવાવું પાણી ઉકાળીને પછી તેને બાળકને સહન કરી શકે

તેવું રહેજી ગરમ રહે ત્યાં સુધી ઠરવા દેવું. આંખ ધોવા માટેનાં મલમલ, લીન્ટ કે રૂને અગાઉથી સ્વચ્છ પાણીમાં ઉકાળીને પછીજ વાપરવાં.

છેવટમાં શીતળાનાં રોગથી આંખ જતી અટકાવવા માટે લખવું જરૂરી છે કે બાળકને છમાસ પુરા થાય કે તરતજ શીતળા ટંકાવવા અને જો ગામમાં શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો બાળકના જન્મ પછી ગમે તેટલી વહેલી મુદતમાં શીતળા ટંકાવવામાં જરાપણ નુકસાન નથી. શિયાળો આવેજ શીતળા ટંકાવાય તે માન્યતા સાચી નથી. ગમે તે રૂતુમાં શીતળા ટંકાવી શકાય છે શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે બાળકની પાસે કોઈ પણ બહારના માણસને આવવા દેવું નહિ. આ રોગથી આંખને બચાવવા માટે આટલી મુશ્કેલી બસ થઈ પડશે. બાળકને ભવિષ્યની છાંદગીમાં પણ સદંતર શીતળાના રોગથી બચાવવા માટે તેને સાતમે વરસે ફરીથી એક વખત શીતળા કઢાવવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૧૩મું

બાળકને થતો ગંભીર રોગ “રીકેટ્સ”

આ પ્રકરણમાં બાળકોના એવા એક રોગનું વર્ણન કરવાનું છે કે જે રોગથી સેંકડો બાળકો પીડાય છે અને જેનાથી અસંખ્ય બાળકો ક્યાં તો મૃત્યુ પામે છે અથવા છાંદગીભરને માટે કમજોર થઈ જાય છે.

તમે મોટા પેટવાળા, વાંકા વળી મએલા હાથ-પગવાળા અને મોટા અને આગળ ઉપસી આવેલા માથાવાળા બાળકો તો જોયાં હશે. તમે કમજોર સાધાવાળા અને ચોચ ઉમચવા છતાં ઉભા ન રહી શકે તેવા બાળકો પણ જોયાં હશે ઉપર બતાવેલાં ચિહ્નોવાળા, ઝાડની બિમારીથી પીડાતાં અથવા લાંબા વખતથી ખાંસીથી પીડાનાં બાળકો પણ જોયાં હશે. તમે ઉપસેલી છાતીવાળા, ગંઠાવાળા પાંસલીઓવાળાં બાળકો પણ ઘણાં જોયાં હશે. “હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી” એ શબ્દો જોને લાગુ પડે તેવાં બાળકો પણ જોયાં હશે. નરમ લોચા જેવા સ્નાયુ અને ટીલા સાંધાવાળા બાળકો પણ તમે જોયાં હશે. આર્વા, નવ માસથી બે વર્ષની અંદરના, બાળકો, શારીરિક ઉપરાંત માનસિક સ્થિતિમાં બહુ નબળા રાખી હોય છે તે સંબંધી તમે કદાપિ તમારી જાતને અથવા તમારા ડોક્ટરને પ્રશ્ન પણ કર્યો છે ? ઉપર વર્ણવેલાં દયાજનક સ્થિતિવાળાં બાળકોની માતાઓ બાળકની સ્થિતિ માટે મને તેવા નજીવા કારણ આપી સંતોષ માને છે. જરાક શરદી થાય છે, ખાધું ખચવું નથી, એ

આ રોગનું નિદાન કરવા માટે છુતકાગના ડાક્ટરોએ મદ્ય પ્રયત્ન કર્યો હતો પરંતુ તેઓ બહુ સારી રીતે ફેલેલમંદ થયા ન હતા. આ રોગથી પીડાતા દરદીઓ બે વર્ષની અંદરની ઉંમરના હોવાથી તેઓ પોતાનું દુઃખ પોતાની છાત્રે તો મા બાપ અને ડાક્ટરને કહી શકે નહિ તેથી રોગનું નિદાન કરવામાં મુશ્કેલી આવે છે અને ડાક્ટરોને ફક્ત રોગના ચિન્હો ઉપરજી આધાર રાખવો પડે છે.

આ રોગમાં ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો સા કારણથી માલુમ પડે છે તે તથા રોગ થવાનાં મુખ્ય કારણો જાણવા જરૂરી છે. આ રોગનું નિદાન કરવા માટે ડેટલાંએ બાળકોના લોહી, મળ અને છુંક તપાસવામાં આવ્યા હશે પરંતુ રોગનું કારણ જાણાયું ન હતું. પછી ડાક્ટરોએ બાળકોના ખોરાક ઉપર અન્વેષણ કરી અને જનનવરો ઉપર અખતરા કરી આ રોગનું કારણ શોધી કાઢ્યું.

આ રોગ અવાનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય ખોરાક છે. બાળકનો નવ માસ સુધી યોગ્ય ખોરાક માતાનું દુધ છે. પરંતુ જ્યે ઉંમર પછી લગભગ બે વર્ષ સુધી બાળકને યોગ્ય ખોરાક ક્યો અને કેવી રીતે આપવો તેનું આપણને પૂરેપૂરું જ્ઞાન નહિ હોવાથી બાળકો, આ રોગથી પીડાય છે. આ ઉપરાંત બીજા એક બે વધારે અગિર કારણો પણ આ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

આ રોગ મુખ્યત્વે કરીને ગરીબ વર્ગના બાળકોમાં વિશેષ રીતે દેખાય છે.

હેતુકાં પચાસ વર્ષમાં આ દેશની આર્થિક અને સાંસદ

રિક પરિસ્થિતિમાં બહુ ઝડપથી ફેરફારો થયા છે. ગામડાની શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવામાં કામ કરનારા ધીમા બેઠેલો અને તેમની સ્ત્રીઓને શહેરમાં વધતી જતી ફેક્ટરીઓ અને મીલોએ લોભાવ્યાં અને ગામડાનું સાદુ અને સરળ જીવન છોડાવી તેમને શહેરોની કલુતરખાના જેવી ગંદી અને અધારી ચાકી-ઓમાં પૂર્ણ આમ યવાથી આપણા ગરીબ વર્ગની સ્થિતિ સુધરવાને બદલે બગડી. ગામડામાં તો સ્ત્રીઓ કામ પણ કરતી અને પોતાના બાળકોની સંભાળ પણ લેતી. ખેતરમાં ખુલ્લી જગામાં કે વિશાળ વૃક્ષો નીચે મજૂરોના બાળકો આનંદ કરી શકતાં. ગામડામાં બાળકોને જુવાર બાજરીના રોટલા સાથે ઊંચા અને થોડું જાણું દૂધ અને ધી પણ મળતું. શહેરમાં આવવાથી ઓખ્યા જુવાર બાજરીના રોટલા પણ ગયા, ઊંચાનું તો નામ નહિ, દૂધ તો ફક્ત દવા તરીકે અને ધીને બદલે ચરબી જ મળવા લાગી. મીલો અને ફેક્ટરીઓમાં કામ કરતી માતાઓ બાળકોની માવજત ઉપર પુરું ધ્યાન આપી શકતી નથી; આપવા છાંછે તોપણ તેમ કરવા તેઓ લાચાર છે કારણ કે આપણી મીલોમાં તેમ કરવાની સંગવડ નથી. આ બધાં સંયુક્ત કારણોથી રીફર્ટસનો રોજ શહેરોમાં વધતો આવ્યો છે અને મોટાં શહેરોની ઇસ્પીતાઓમાં જોટલાં બાળકો દર્વા માટે આવે છે તેમાંથી લગભગ આઠ ટકા જેટલા બાળકો રીફર્ટસવાળાં હોય છે.

થતું. નથી. ચોખ્ખામાં પ્રાટીન પદાર્થનું તત્ત્વ તદ્દન નશ્વરું છે અને તેથી ૧, ૨ વર્ષની અંદરના બાળકને બહુ ચોખ્ખા ખાવા આપવા નહિ. પ્રાટીન તત્ત્વ ઘઉં અને કઠોળમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે પરંતુ ઘઉં અને કઠોળ બાળકને જલદી પચી શકતાં નથી આમ હોવાથી બાળકને ચોખ્ખા ખોરાક આપવામાં વધુ મુશ્કેલી ઉત્પન્ન થાય છે. અત્રે એક વખત ફરીને યાદ આપવાની જરૂર છે કે આ રોગ નવ માસથી બે વરસ સુધીના બાળકોને જ સાધારણ રીતે થાય છે. નવ મહિનાની અંદરના બાળકને જો માતાના દૂધને બદલે બીજા કોઈ કૃત્રિમ ખોરાક આપવામાં આવતો હોય અને આવા ખોરાકને ચોખ્ખા માત્રનો જ અપામ્ય તો તેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.

બાળકને ઘાવણુ ઊડાવી જલદીથી એકલું ભેંસનું દૂધ અથવા અનાજ અપાય તોપણ આ રોગ લાગુ પડી જાય, કારણ કે જલદીથી પચી શકે તેવું પ્રાટીન તત્ત્વ એવા ખોરાકમાં નથી હોતું.

ધીં અને પ્રાટીન પદાર્થ ખોરાકમાં પુરતા પ્રમાણમાં નહિ હોવાથી બાળકના હાડકાં નરમ થઈ જાય છે અને ચાંકા વળા જાય છે, હાડકાંના છેડે ગાંઠા પડી જાય છે. આવા બાળકને ઉમ્મું કેસુ તો તેના હાથ પગ કમાન જેવા બહારની બાજુથી બજેલાં દેખાય છે. આવા બાળકોનાં સાંધા તદ્દન ઢીલાં હોય છે, તેમાં જોર હોતું નથી અને જો આવા બાળકનો હાથ ઉચો કરી મુકી દઈએ તો એકદમ નીચે પડી જાય છે રીકેટસથી પીગતા બાળકોને ચરદી, ગંજામ અને ખાંસી જલ્દી થઈ આવે છે, બાકા જલ્દી થઈ જાય છે અને તેની કમરના

એક શેર તાલું દુધ એક લાંબા ગ્લાસ અથવા પ્યાલામાં ભરી અને તેને બે કલાક સુધી સ્થિર રહેવા દ્યો. આમ કરવાથી દુધની અંદરનું ધીનું તત્વ બહુ ઉપર આવશે અને ઉપરનું દુધ બહુ દેખાશે. આવું ઉપરનું ઘટ દુધ એક બીજા વાસણમાં કાઢી લ્યો. એક શેર દુધ ગ્લાસમાં રાખ્યું હોય તો ઉપરનું ઘટ થયેલું પાશેર દુધ આવી રીતે કાઢી લેવું અને એ પાશેર દુધની અંદર બીજું એક શેર ગાયનું દુધ ભેળવવું. આમ કરવાથી બે શેર ગાયના દુધનું ધીનું તત્વ સવા શેર દુધમાં આવી જશે. આવી જાતનું કૃત્રિમ રીતે ધીનું તત્વ વધારેલું ગાયનું દુધ આ સેત્રમાં બહુ ફાયદો કરે છે.

આ ઉપરાંત બાળકને બને તેટલું ખુસ્તી હવામાં રાખવું અને દરરોજ સવારમાં બાળકને એક કલાક સૂવના આજ્ઞા તડકામાં બેસાડવું. સૂવના આજ્ઞા તડકા આ રોગમાં બહુ ફાયદો કરે છે એવો આધુનિક ડોક્ટરોનો મત છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ ખોરાકમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી બાળક ઝડપથી સારું થતું જાય છે. બાળકના મોઢા ઉપર તેજી આવે છે, બાળક જલદી ઉભું થતાં અને ચાલતાં શીખે છે અને તેને થતા નાના પ્રકારના રોગો પણ આપોઆપ જતા રહે છે.

વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ માતાનું દુધ પીવું બાળક ‘માંસજન્ય’ એટલે માતાના શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થતો ખોરાક (દુધ) ખાય છે. આવા બાળકને માંસજન્ય ખોરાક એકદમ હોડાવી તેને ફક્ત “વનસ્પતિજન્ય” ખોરાક આપીએ તો તે તેને જલદી માફક આવતો નથી. આટલા મારેજ બાળકને મિશ્રિત ખોરાક

એટલે ગાયનું દુધ, અને થોડા અનાજ આપવું, અને તાજા ફળ આપના અગ્રેજીમાં જેને 'વાઇટેમીન-સી' કહે છે તે તત્ત્વ શરીરની તદ્દુસ્તી માટે અત્યંત આસરકારક છે અને આ તત્ત્વ દુધ કાઢીવર ઓખન અને તાજા ફળમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. આટલા માટે આ ત્રણ વસ્તુઓ રીફ્રેશ રાગને નાશ કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ઉંચડે દુધને ગરમ કરવા માટે એક સુચના આપી આ નેખ મમાપ્ત કરીશ. દુધને ઉકાળવાથી તેની અદરના જ તુઓ તો નાશ પામે છે પરંતુ તેમ કરવાથી દુધની અદરતુ વાઇટેમીન નામનું ઉપયોગી તત્ત્વ પણ નાશ પામે છે. આટલા માટે આપણે દુધને એવી રીતે ગરમ કરવું જોઈએ કે દુધ ગરમ થાય અને તેની અદરના જ તુઓ જ નાશ પામે, પરંતુ વાઇટેમીન તત્ત્વ નાશ પામે નહિ. આટલા માટે દુધને (Water Bath) એટલે મોટા વાસણમાં પાણી ભરી તેમાં દુધનું વાસણ મુકીને દુધ ગરમ કરવું. આમ કરવાથી દુધ ઉકળશે નહિ પેના જ તુઓનો નાશ કરવા પૂરતું ગરમ થશે અને વાઇટેમીન તત્ત્વ જાળવાઈ રહેશે.

વધારામાં બાળકના હાથપગના આંગુ ઊપર ચોખ્ખા કાઢીવર ઓઈલ ફરોજ એ વખત સારી રીતે મસળવું તેમ કરવાથી બાળકને પોષણ મળશે, લોહી શરીરમાં જલ્દી ફરશે અને બાળક જલ્દી માંડ થઈ જશે.

પ્રકરણ ૧૪મું

વરાધ, સસણી અથવા ભરાધ જવું,
એ રોગો વિષે કંઈક

આ લયંકર અને છવ્વેણ રોગ ખામ કરીને બાળકોને જ થાય છે અને એક વરસની અંદરના બાળકોના મૂત્રકના કારણોમાં વરાધ એ મુખ્ય કારણ છે.

દુનિયામાં જન્મતાં બાળકોમાંથી મેંકડે ૯૦ ટકા પોતાની પાંચ વર્ષની છંદગીની અંદર કમમાં કમ એક એ વખત આ રોગના પંજામાં જરૂર સપડાય છે અને ફેફસાંની બિમારીથી નોટલાં બાળકો મરે છે તેમાંથી લગભગ ૯૫ ટકા વરાધના રોગથી મરણ પામે છે.

આપણા દેશમાં આ રોગ બહુ સાધારણ ગણાય છે અને આ રોગના લયંકરપણાના પ્રમાણમાં તેને અગત્ય આપવામાં આવતી નથી અને આ કારણથી આપણા દેશના મેંકડા બાળકો આ રોગથી મરણને શરણ થાય છે.

આ રોગના મુખ્ય ચિન્હો તાવ અને ખાંસી છે. ન્યારે ન્યારે બાળકને તાવ ને ખાંસી આવે છે ત્યારે અજાન માતા “બાળક જરા ભરાધ ગયું છે” એમ માની ધરમતુ ઉપચાર કરીને સતોષ માને છે અંગ્રેજીમાં વરાધ અથવા મસળીને કેપીલરી બ્રોન્કાઇટીસ (Capillary Bronchitis) બ્રોન્કો ન્યુમોનીયા (Broncho Pneumonia) કહે છે. કેપીલરી બ્રોન્કાઇટીસની શરૂઆત સાધારણ ખાંસી અને તાવથી થાય છે. સાધારણ તાવ અને ખાંસીના દર્દને અંગ્રેજીમાં Bronchitis બ્રોન્કાઇટીસ કહે છે અને આ રોગ ન્યારે

ગભીર અરુચ પડે છે ત્યારે તેને કપીતરી પ્રોન્કાઈટીમ અથવા પ્રોકોન્સુમોનીયા કહે છે અહિં સાધારણ મનુષ્યની મમજ માટે એવું કહેવું મન થઈ પડશે કે ત્યારે બાળકને તાવ અને ખામી બંને માથે આવે અથવા એ બે દીવસને અંતરે આવે ત્યારે તે રોગને સાધારણ ન મમજવો પરંતુ તેને ગભીર ગણીને મરામત કાઢવુંથી બાળકની દવા અને માનજત કરવી.

જો દેગમા ઠંડી અને ગરમીનું પ્રમાણ ચોનીસ કનાકમા મોગ દરફાવાનું હોય છે ત્યાં આવો રોગ જલદીથી પેદા થાય છે એટલે કે દિવસે અતિશય ગરમી પડે અને રાત્રે ઠંડી પડે, આવી રીતે જો દેગમા હોય છે ત્યાં બાળકને શરદી નામવાનો વધુ મબલ હોય છે અહિં જણાવવું જરૂરી છે કે વરાધનો રોગ ફક્ત અતિશય ઠંડીથીજ નથી થતો વરાધનો રોગ ઉનાળામા પણ થાય કે અતિશય ગરમીમાથી બાળકને અતિશય ઠંડી હવામા રાખીએ તો તેને “શરદી તરત લાગુ પડે” અને આ તરદીનું પરિણામ તે વરાધ રૂપી રોગ ઉનાળાની રાત્રે ઉનાડે શરીરે અગામીમા કે બારી પાસે બાળકને સુવરાવવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે તેનીજ રીતે બાળકને ઉધાડી જગામા સ્નાન કરાવવાથી અને સ્નાન કરાવોને તરત મ્પડા નહિ પહેરાવવાથી આ રોગ લાગુ પડે કે તાવ પ્રત્યાદિ માદગીમાથી ઉરેલા માલકને બેદરકારીથી સ્નાન કરાવવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે હુકમા અતિ ગય ગરમીમાથી અતિશય ઠંડીમા બાળકને સુવવાથી તેને શરદી નામવાનો મલમ ગહે છે અને તેનાથીજ આ રોગને ઉત્પન્ન થવાનું મગ્ન મળે છે આટલું વમાણુલયું

વિવેચન “ શરદી લાગવા વિષે ” કરવું અમત્યનું ધારીને કરેલ છે કારણ કે આપણા લોકો આ વાતને બહુ માધારણ સમજે છે.

આ રોગ ઉત્પન્ન થવાના બધાં કારણોમાંનું મુખ્ય કારણ માતાનું આગકને ઉછેરવાનું અને તેની તંદુરસ્તીનું રક્ષણ કરવાનું અજાન છે. એકસો ને ચાર ડિગ્રી તાવ હોય અને બન્ને ફેફસાંનો સોજો ચડેલો હોય છતાં “ એ નો અમાસ આવી છે તેથી બરાબ ગયો છે ” એવું કહેનારી સેંકડો માનાઓ આ દેશમાં મોજુદ છે.

બરાબ જવાનાં રોગ માટે બાધા બાખડી કરનારી અને માનતા માનનારી માનાઓની આ દેશમાં જોડ નથી. અહીંયાં સ્પષ્ટ જણાવવું જરૂરનું છે કે આ રોગને કોઈ પણ જાતના ધર્મની માન્યતા માથે કે દેવ દેવી માથે કોઈ પણ સંજ્ઞા નથી. આ રોગમાંથી બચાવવાનો ઉપાય યોગ્ય દવા અને કાળક્રમપૂર્વક સારવાર કરવી તેજ છે.

હવે આ રોગના ચિન્હો ક્યાં ક્યાં છે તેનું ટુંક વર્ણન અહિં કરીશ. શરૂઆતમાં બાળકને થોડો થોડો તાવ આવે છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં બાળકના હાથ અને પગ કદાચ ઠંડા હોય પણ તેનાં પેટ અને બગલ પર હાથ લગાડતાં તાવ ચડેલો મારુમ પડે છે. એક એ દિવસ પછી બાળકને ખાંસી આવે છે અને શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ વધે છે. હોઠ અને મોઢું લાલ થઈ જાય છે. શ્વાસ સેતી વખતે નાકના નરેકારાં પણ ચાલે છે એટલે ક્રિયા નીચા થાય છે. બાળક કમજોર જણાય છે અને તેનો ચહેરો ચિંતાગુર દેખાય છે. નાડી પણ પ્રમાણમાં જલદી ચાલે છે. બાળકને શરૂઆતમાં

હુસાથી ખાંસી આવે છે અને પછી એકદમ એક સાથે દસ પદર વખત ખાંસી આવે છે અને બાળકનું મોઢું ઘાટાયેલા અઠ જાય છે રોગની સાક્ષાત્તા પ્રમાણમાં ઉપરનાં ચિન્હો વધુ ઓછા ગભીર દેખાય છે. વધારે ખાંસી આવતા બાળકને ઉઘટી પાણી થઈ જાય છે અને ઉઘટીમાં કંઈ અથવા પાણી જેવો પાણી ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે. છાતીના દુઃખાવા અને અકળામણને લીધે બાળક રડે છે.

આપણે જેને ચોરી અથવા ગોમરું કહીએ છીએ તે રોગમાં રોગની શરૂઆત પછી થોડે પાંચમે દીવસે તાવ અને ખાંસી આવે છે અને ગોમરુંમાં 'વરાધ' એ એક વધારાના રોગ તરીકે ધણી ખરી વખત દેખાવ દે છે.

હવે આ રોગ કેમ સારો થાય તે વિશે થોડુંક વિવેચન કરીશ. આ રોગ માટે તેની શરૂઆતમાંજ અનુભવી ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ અને તેની મૂલના મુજબ દવા આપવી જોઈએ અને સારવાર કરવી જોઈએ. અહીંયા જણાવવું જોઈએ કે આ રોગને માટે કોઈ ચોક્કસ ને ખાત્રીવાળો ઇલાજ હજી સુધી શોધાયો નથી. ટાઢીઆ તાવ માટે જેમ ક્વીનાઇન એ રામબાણ ઇલાજ તેમ વરાધ માટે ડાક્ટરોને કોઈ રામનું બાણ હજી હાથ લાગેલું નથી. ડાક્ટરો આ રોગમાં દ્રુત કુદરતને મદદ કરવાનું કાર્ય કરે છે. હૃદય દમજોર જણાય તો તે બરાબર ટકી રહે અને નિયમિત કામ કરે તે માટે અમુક દવાઓ તેઓ આપે છે. કંઈ નીકળતો નહીં હોય તો ઉઘટીની દવા આપે છે. કંઈ મજબૂત અને ચીકણો હોય તો તેને પાતળો કરવાની દવા તેઓ આપે છે. શ્વાસ, રંધાણ જતો હોય તો ફેફસાં મજબૂતાઈથી

ચાલે તે માટે અમુક દવા આપે છે. પરંતુ આ બધી દવાઓ કરતાં આ રોગનો પસંજ્ય કરવાની ખરી ચાવી તો બાળકની સારવાર કરનાર તેની માતા અથવા નર્સના હાથમાં છે. સંભાળપૂર્વક સારવાર કરવી તેના ઉપરજ બાળકની છંદગી તે મરણનો આધાર છે. ડાક્ટરના બતાવ્યા મુજબ બાળકની છાતી ઉપર ગરમ પોસ્ટીંગ બાળકને શરદી લગાડવા વગર કાળજીથી બદલવી, બાળકને અતિશય પરમેષ દાખ તો તે ડુંછી નાખવો. બાળકનાં કપડાં અને પધારાં સ્વચ્છ રાખવાં અને બાળકને ડાક્ટરના બતાવ્યા મુજબનો ગરમ ગરમ ખોરાક આપવો અને ઉપવૃત્તાવાળું પાણી પાવું. આ બધું કાળજી પૂર્વક કરવું તે સહેલી વાત નથી. કુંકમા એમ કહીએ તો ચાલે કે આ રોગમાંથી બાળકને બચાવનાર ડાક્ટર નથી પણ બાળકની સારવાર કરનાર મનુષ્ય છે. આ મનુષ્ય પછી તેની માતા હો કે નર્સ હો.

આ રોગમાં જેટલી સારવારની જરૂર છે તેટલીજ સ્વચ્છ દવાની જરૂર છે. બાળકને શરદીથી બચાવવા ખાતર અમાન માતા બાળકને યુવાના એરડાના બધાં બારણાં બંધ કરી દે છે અને એરડાની હવા આમ કરવાથી અશુદ્ધ બને છે. જેટલીક વખત નાની સરખી એરડીમાં દસ બાર સીઓ બાળકને જોવા આવવાને બહાને ભેગે છે અને ગામગપાટા મારે છે. વધારામાં બારી બારણાં બંધ હોય છે અને એરડામાં એકાદ સઘડી દેવતાથી ભરેલી હોય છે. બગતા કાકસા કે લાકડાં, હવાની અંદરના પ્રાણવાયુનો (Oxygen) નાશ કરે છે અને કારબોક્સીક એસીડ નામનો ઝેરી વાયુ પેદા કરે છે. માણસનો શ્વાસોચ્છવાસ પણ આજ કાર્ય કરે છે. આ-

ટલા માટે બાળકના ઝોરડાની હવા વધારે માણસોથી કે અગ્નિથી ઝેરો થવા દેવી નહિ અને હવાની આવજાવ માટે આરીઓ ઉધાડી રાખવી. વળી બાળકની પધારાં એવી રીતે રાખવી કે તેના ઉપર સીધી હવા આવે નહિ. આવી નાની નાની બાબતો ઉપર ચોક્કસ ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે. આ રોગમાં ડાક્ટર અને બાળકની સારવાર કરનાર માતા કે નર્સ એ બન્નેનો સંપૂર્ણ સહકાર હોવો જોઈએ અને જો તેમ થાય તો બાળક રોગમાંથી બચી શકે.

આ રોગમાં બાળક સ્વાસ્થ બહુ જોરથી લે છે અને તેને ચેત નથી પડતું અને તકલીફો મારે છે. આ દૃશ્ય ઘણું જ દયાજનક હોય છે. આવે સમયે માબાપે બહુ ધીરજ રાખવી જોઈએ અને હિંમત નહિ હારતાં પોતાનાથી બનતો પ્રયત્ન બાળકની છાંદગી બચાવવા કરવો જોઈએ.

વિશેષમાં એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે બાળકની છાતી પર સારે વજનનું ઝોડવાનું નહિ રાખવું અને બાળકના કપડાં પણ ઢીલાં હોવાં જોઈએ. આ રોગમાં બાળકને છાતીમાં એટલી બધી અકળામણ થાય છે કે તે પોતાના કપડા અને ઝોડવાનું પણ ફેંકી દે છે. આવા રોગમાં જો અનાન માતા બાળકના સરીરપર સારે વજનની ઝોડી કે

નાંખો, બારી બારણાં બધાં બંધ કરો કે જેથી સ્વચ્છ હવા અંદર આવવા પામે નહિ. વધારામાં ધગધગતા અંગારાંથી 'લરેલી એક સગડી રાખો, જે ચાર પાડોરાણોને વાત કરવા ખોલાવો. જો આટલાથીજ પતી ન જાય તો વધારામાં બાળકને જે ચારા જાડા અને બંધ બેસતાં કપડાં પહેરાવો તેના ઉપર જે ચાર ગોઠડાં કે ધાબળા નાખો. પાડોરાણો ઉપરાંત ઘરમાં પાણેલી બિલાડી કે કુતરાને પણ તેજ ઓરડીમાં રાખો અને એક ઘાસલેટનો ધુમાડીયો દીવો સજાવો, પછી જુઓ કે શું થાય છે ! ”

પ્રકરણ ૧૫ મું

શીતળા, સૈયડ અથવા બળીઆકાકા

આ ભયંકર રોગ દર વર્ષે હજારો બાળકોનું બલિદાન લે છે. એ સેંકડો બાળકોને આંધળા, લુલા અને કદગપા બનાવે છે. આ રોગ ખાસ કરીને બાળકોને બહુ જલદીથી લાગુ પડે છે અને આ રોગથી મૃત્યુ પામનાર મનુષ્યોની સંખ્યામાં સેંકડે ૯૦ ટકા બાળકોજ હોય છે.

દેખવણીના પ્રચાર અને તંદુરસ્તી વિષેના સખ્ત કાયદાઓને લઈને પશ્ચિમના દેશોમાં આ રોગ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં દેખાવ દે છે અને તેનાથી બહુજ થોડા માણસો મુઘરેલા દેશોમાં મરે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળાને લોકો એક રોગ તરીકે માને છે. અને તે રોગ વિષે કાંઈ પણ જાતનો ધાર્મિક વહેમ કે વિચાર તે દેશના લોકોમાં નથી. જ્યારે આપણા દેશમાં આ રોગને એક દેવ તરીકે ગણવામાં

આવે છે અને આ દેશના જુદા જુદા ઇલાકા અને પ્રાંતોમાં આ રોગને જુદા જુદા ધાર્મિક નામોથી ઓળખાય છે. મુઝ-સાન પ્રદેશમાં આ રોગને દરેક જગ્યામાં સમસમ જુદું જ ધાર્મિક નામ અપાય છે. બાણ, બાવાણ, મૈયકકાકા, શીત-ગાદેલી, બળીઆનાડા ઇત્યાદિ અનેક નામો મુઝસાનની પ્રજા, આ રોગને આપે છે. આ રોગની અનેક માનતાઓ મનાય છે, તેની પુજા થાય છે અને તેને માટે અનેક બાધા-આખ-ડીઓ રખાય છે. નુરજ જીજ્ઞાસા, મોસા, ધાંચી, કાળા વિગેરે માતિઓમાં લ્યારે બાળકને શીતજાનો રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે બાળકના માતાપિતા તે એમજ માને છે કે “બાપજ પોતે બાળકના શરીરમાં પધાર્યા છે.” એ બાળકને “બાપજ આવો.” “બાપજ પધારો,” “બાપજ કૃપા રાખો” ઇત્યાદિ શબ્દોથી સંબોધે છે અને બાળકનું કોઈ પણ રીતે મન દુઃખાવા દેતા નથી અને બાળક જે કોઈ વસ્તુ ખાવા કે પીવા માગે છે તે તરતજ લાવી આપે છે. વળી દેવશાક લોકોની આ રોગ માટે એવી માન્યતા હોય છે કે આ રોગ દેવી હોવાથી તેમાં કોઈ પણ જાતની દવા વપરાય નહિ અને દરકીને કોઈદર કે વૈજને બતાવાય નહિ. આવી પરિસ્થિતિમાં મદજ જ મમજ શકાય તેમ છે કે બાળકની જીંદગી જોખ-મમાં આવી પડે છે અને તેની વૈજકીય રીતે કોઈ પણ જાતની સારવાર નહિ થવાથી બાળક મૃત્યુવશ થાય છે. આજ કારણથી લણાએ બાળકોને શીતજાના રોગની સાથે અન્ય ગંભીર રોગો પણ લાગુ પડે છે. એ શીતજાને અંગે ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો પણ બાળકને મારી નાંખે છે.

અને સાફ જણાવવું જોઈએ કે શીતજાના રોગને અને

ધર્મને સેંકડો ગાઉનું છેડું છે. એ બેને કાંઈ પણ જાતનો સંબંધ નથી. આપણા કમનગીને ફટલાક અર્વાચીન ધર્મ-પ્રથોમાં શીતળાના રોગને ધાર્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. અમાન લોકો આથી ઉધે રસ્તે દોરવાઈ ગયા છે અને માળકાની પાયમાલી કરી રહ્યા છે.

એક વખત આપણે એટલું સમજી શકીએ કે શીતળા તે એક જાતનો શારીરિક રોગ છે અને તેનો ઉપચાર ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ નહિ પણ વૈદ્યકીય દ્રષ્ટિએ કરવો જોઈએ તો આપણે શીતળાના રોગનો પ્રશ્ન લગભગ ઉકેલી નાંખ્યો ગણીશો.

આધુનિક વૈદ્યશાસ્ત્રે સંપૂર્ણ રીતે માળીત કરી આપ્યું છે કે શીતળાનો રોગ એક જાતના અદરય જંતુઓથી થાય છે, તેનો ચેપ એક રોગીના શરીરથી બીજા માણસને લાગી તે માણસને પણ રોગી બનાવે છે. અને આ રોગ અતિશય ચેપી હોવાથી બીજા માણસોને સ્પર્શથી લાગુ પડી શકે છે. વધારામાં એ પણ પુરવાર થયું છે કે જો બાળકને કૃત્રિમ રીતે શીતળા કાઢવામાં આવે તો તે શીતળાના રોગથી બચી જાય છે. કાઢવાની આ શોધનો પુરેપુરો લાભ પશ્ચિમના લોકોને છે અને અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં કરોડો બાળકો આ રોગથી નિર્ભય બની શક્યા છે અને તેમ થવાથી પશ્ચિમની પ્રજામાં લુલા, લંગડા, કાણા અને કદરૂપાની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી થઈ ગઈ છે.

બાળકોને થતા રોગોમાંથી ફેટલાએક એવા હોય છે કે તેમનાથી બાળકને બચાવવાના દરેક ઉપાયો લેવા છતાં અને માવચેતી રાખ્યા છતાં તે રોગો બાળકના કામળ શરીર પર આક્રમણ કરે છે, બ્યારે શીતળાનો રોગ એવો છે કે તેને

અત્રે સાફ જણાવવું જોઈએ કે શીતજાના રોગને અને.

અને બધું દેવાધિન માની લઇને સદન ક્યે જઇએ છીએ. આનું પરિણામ આપણી નજર સામે જ છે. આપણા દેશમાં સદસ્રો બાળકો દર વરસે શીતળાના રોગથી મૃત્યુવશ થાય છે અને તેમાંથી જે કાંઈ જયવા પામે છે તેઓ આંધ્રજા, લુક્ષ્માં અને કદરૂપાં બની જાય છે અને આખી છાંદગીલર આવા જીવાત્માઓ પરાધીનતા ભોગવી બીજાના ઉપર બારણે થઇ સડી સડીને મરે છે અને તેનાથી દેશને પારાવાર આર્થિક નુકસાન થાય છે અને આપણી શારીરિક અને નૈતિક અધોગતિ થાય છે.

શુભાખના પુલ સમા સુકામળ અને સુંદર બાળકોને સેંકડોની સંખ્યામાં શીતળાના રોગથી ઝડપાઈ જતાં આ લેખકે જોયા છે. તેમના અજ્ઞાન માબાપોને કેટલુંએ સમજાવતાં છતાં બાળકને શીતળા કઢાવવાની પુરસદ મળતી નથી, તેમને રવિવાર કે ગુરુવારનો બાધ આવે છે. સાચી હોળાએ શીતળા કઢાવીએ તો = બાપજી કાપે " આવી માન્યતાથી બાળકને શીતળા કઢાવતા નથી; સ્નાનસુતક, સુવાવડ, અને ધાર્મિક અને લભના ઉત્સવો પણ શીતળા કઢાવવા માટે બાધ કરતા જણાય છે અને આને લીધે કેટલાએ ગૃહોમાં મંડાયેલાં લભ છંડાયા છે અને સ્નાનસુતકમાં વધારો થયો છે.

કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે શીતળા કઢાવવાથી બાળકના શરીરમાં અન્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે પણ હવે પુરવાર થયું છે કે ગુરુ અને તાજી રસીથી જો શીતળા કઢાવવામાં આવે તો દસ દિવસની ઉંમરના બાળકને પણ મળતી નથી. શીતળાની રસી પ્રતિનુ ડાક્ટરો અત્યંત કાળજીથી

માટે થોડા સમયે જો સાવચેતી લેવામાં આવે તો બાળક તેનાથી લગભગ બચી જાય છે. બાળકને જન્મ પછી ચાર કે છ માસની અંદર શીતળા કઢાવવામાં આવે અને પછી સાતમે વર્ષે ફરી એક વાર અને મતરમે વર્ષે ફરી એક વાર એમ ત્રણ વખત જો શીતળા કઢાવવામાં આવે તો બાળક શીતળાના રોગથી મુક્ત રહે છે અને કદાચ જો તે રોગ તેના પર આક્રમણ કરે તો પણ તેનું જોર ઘણું જ ઓછું રહે છે, અને તેનાથી બાળક મૃત્યુ તો પામતું નથી જ. આ બાબત મિદ્ધ કરવાને માટે જોષએ તેટલા પ્રમાણગુણ આંકડા તથા નામાંકિત ડાક્ટરોના અભિપ્રાય મેળવ્યા છે. પરંતુ આ આંકડા સામાન્ય વાંચકવર્ગને નિરસ લાગે માટે અહિં હું આપનો નથી. પણ અહિં એટલું જ જણાવવું જમ થઈ પડશે કે જર્મની દેશમાં ઉપર બતાવ્યા મુજબ જીંદગીમાં ત્રણ વાર શીતળા કઢાવવાનો ફરજિયાત કાયદો છે અને તે કાયદો તે

અને બધું દેશધિન માની લઇને મદન ક્યેં જામ્યે છીએ. આનું પરિણામ આપણી નજર સામે જ છે. આપણા દેશમાં સદાનો બાળકો દર વરસે શીતજાના રોગથી મૃત્યુવશ થાય છે અને તેમાંથી જે કાંઈ બચવા પામે છે તેઓ આંધળા, લુલાં અને કદરૂપાં બની જાય છે અને આખી જીંદગીભર આવા જીવાત્માઓ પરાધીનતા ભોગવી બીજાના ઉપર ભારરૂપ થઈ સડી સડીને મરે છે અને તેનાથી દેશને પારાવાર આર્થિક નુકસાન થાય છે અને આપણી શારીરિક અને નૈતિક અધોગતિ થાય છે.

ગુલામના ટુલ મમાં યુકોમળ અને સુંદર બાળકોને સેકડોની સંખ્યામાં શીતજાના રોગથી કડપાઈ જતાં આ લેખકે જોયાં છે. તેમના અસાન માબાપોને કેટલુંએ સમજાવતાં છતાં બાળકને શીતજા કઢાવવાની પુરમદ મળતી નથી, તેમને રવિવાર કે ગુરવારનો બાધ આવે છે. સામી હોળીએ શીતજા કઢાવીએ તો “બાપજી કોપે” આવી માન્યતાથી બાળકને શીતજા કઢાવતા નથી, સ્નાનસુતક, સુવાવડ, અને ધાર્મિક અને લગ્નના ઉત્સવો પણ શીતજા કઢાવવા માટે બાધ કરતા જણાય છે અને આને લીધે કેટલાએ ગૃહોમાં મંડાયેલાં લગ્ન છંડાયા છે અને સ્નાનસુતકમાં વધારો થયો છે.

કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે શીતજા કઢાવવાથી બાળકના શરીરમાં અન્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે પણ હવે પુરવાર થયું છે કે શુદ્ધ અને તાજી રસીથી જે શીતજા કઢાવવામાં આવે તો દમ દિવસની ઉમ્મરના બાળકને પણ હાનિ થતી નથી. શીતજાની રસી પ્રવિણ ડાક્ટરો અલંત કાળજીથી

બતાવે છે અને તેનો ઉપયોગ કર્યા અગાઉ જંતુશાસ્ત્રીઓ તેની વિશુદ્ધતા વિષે બરાબર ખાતરી કરી લે છે અને ત્યાં પછી જ તે વાપરવા દેવામાં આવે છે.

કૃત્રિમ શીતળા તે બાળકને ખરા શીતળાના લક્ષણો રોગથી બચાવવાનો એક જંતુશાસ્ત્રાનુસાર ઉપાય છે અને આવા કૃત્રિમ શીતળા ડાક્ટરોશ કાઢે છે છતાં તેને પણ આ દેશમાં ધાર્મિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે. આવા ડાક્ટરોએ ઉત્પન્ન કરેલા શીતળા દેવની પણ પૂજા આ દેશમાં થાય છે. શીતળાના ચાંદા ઉપર લગાડવા ડાક્ટરો ખોરીક એસીડ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવાને બદલે અચાન અને વહેમી લોકો શીતળાના ચાંદા પર સુલામાંની રાખ લગાવે છે આવી રાખ જો તદ્દન સ્વચ્છ હોય અને જંતુથી દુષિત ન થયેલી હોય તો બદ નુકશાન નથી કરતી. પરંતુ જો તેની અંદર, હુળ, માટી, પાણી અને અનનુ મિશ્રણ જરા પણ હોય તો બાળકને તેથી શીતળાના ચાંદાની અંદર ચેપ લાગે છે અને બાળક બહુ દુઃખી થાય છે. રાખનો ઉપયોગ પણ ધાર્મિક માન્યતાને લીધે અચાન લોકો કરે છે. આટલા માટે બાળક જરૂરી છે કે શીતળાના ચાંદા પર ખોરીક એસીડ સિવાય અન્ય વસ્તુ લગાડવી જોઈએ નહિં.

ઊંચડામાં એક બે જરૂરી સુવનાઓ આપી આ લેખ પુર્ણ કરીશ. જો બાળકને કાંઈ ગંભીર બિમારી હોય અથવા શરીર પર ઘણે ઠેકાણે ગુમડાં થયાં હોય અથવા ચાંદા પડ્યાં હોય તો બાળક સ્વચ્છ થાય પછી તેને શીતળા કઢાવવા અને ત્યાં સુધી ઠંડી ઋતુમાં શીતળા કઢાવવા કારણ કે શિયાળામાં શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાઈ જાય છે અને બાળકને પીડા

ઝોલી થાય છે. સાધારણ રીતે ચારથી છ મામની ઉંમરની અંદર જ શીતળા કઢાવી લેવા અને બે શહેરમાં શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો પંદર દીવસની ઉંમરના બાળકને પણ શીતળા કઢાવી લેવા જોઈએ. આવા સંયોગોમાં ફક્ત એક જ દાથે શીતળાના બે દાણા કાઢવામાં આવે તો ચાલે. એક વખત શીતળા કઢાવ્યા પછી પણ બાળકને શીતળાનો રોગ લાગુ પડવાનો થોડો ઘણો સંભવ છે ખરો પણ આવા સંયોગોમાં રોગ બહુ જ નરમ પ્રકારનો લાગુ પડે છે અને બાળક મૃત્યુવશ તો કદાપિ ચતું નથી. આ ઉપરાંત સાતમે અને સત્તરમે વરમે ફરીને શીતળા કઢાવવાથી માણસ શીતળાના રોગના ભયથી લગભગ મુક્ત રહે છે અને કદાચ શીતળાનો રોગ આવા માણસને લાગુ પડે તો તે નહન નરમ પ્રકારનો હોય છે અને જીવલેણ તો થઈ શકતો જ નથી. આ લખવાનો હેતુ વાંચકવર્ગને કૃત્રિમ શીતળાની અગત્યતા અને ઉપયોગિતા બતાવવા પૂરતો છે; કોઈની લાગણી દુઃખાવા માટે નથી તેની વાંચકવર્ગ નોંધ લેશે એમ આશા રાખું છું.

પ્રકરણ ૧૬મું

બાળકની સામાન્ય સંભાળ

જોઈતા ચાર પ્રકરણોમાં બાળકને જુદા જુદા રોગથી કેમ બચાવવા તે વિષે વિગતો આપવામાં આવી છે. આ પ્રકરણમાં ઉપસંહાર રૂપે સામાન્ય પરંતુ અગત્યની મુશ્કેલીઓ આપવામાં આવશે. આ મુશ્કેલીઓ કેટલાકને બહુ સામાન્ય અને નજીવી લાગશે. પરંતુ નજીવી લાગતી મુશ્કેલીઓનું નાન

જો માતાને ન હોય તો બાળકની તંદુરસ્તીનો પ્રતિષ્ઠાસ કંઈક જુદો જ રીતે થકાય છે.

લગભગ સરખા સંયોગોમાં જન્મેલા જુદા જુદા માતાપતા બાળકોમાં કેટલાક હસમુખા, તંદુરસ્ત અને મજબુત હોય છે, બપારે કેટલાક માંદગા. તેજસ્વિત અને કંકગાત્રીયા હોય છે. આત્મ કારણ જો આપણે બારીકાઈથી તપાસીએ તો માત્રમ પડશે કે આ બધી વસ્તુસ્થિતિનું કારણ બાળકની માતા છે. બાળકની બવિષ્યની છાંદગીની વિધાતા તેની માતા છે માતામાં જો બાળકને ઉછેરવાનું યોગ્ય જ્ઞાન હોય તો બાળક એક તંદુરસ્ત અને લાયક શહેરી બને છે.

જુદી જુદી રીતોમાં દેશના હવા પાણી અનુસાર બાળકની કાળજી રાખવી પડે છે.

બાળકની છાંદગીના વૈદ્યકીય દ્રષ્ટિએ જુદા જુદા ભાગ પાડી શકાય છે. મર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ સમયનું જીવન, જન્મ પછીના નવ માસ, દાંતનું આવવું, ખોલતા શિખવું, ચાલના શિખવું, માતાના દુધનો ત્યાગ અને ખોરાક ખાવાની શરૂઆત, પ્રત્યાદિ ઘણા વિભાગો બાળકની છાંદગીના પાડી શકાય છે. આમાંના લગભગ બધાજ વિભાગના સંબંધમાં અગાઉ લખાઈ ગયું છે.

છેવટના ઉપસંહારમાં આ બધા વિષયોનું વિગતવાર વર્ણન કરવાની જરૂર નથી.

બાળકની જરૂરીઆતોના મુખ્ય બાર ભાગ પાડી શકાય અને આ બારે ભાગનું જરૂરી જ્ઞાન દરેક માતા અને પિતાને હોવું જોઈએ. આ બાર વિભાગો ઉપર તો અમેરીકામાં મોટા

આવતા જતુંઓનો નાશ કરવાની પુરતી શક્તિ બાળકમાં નથી. આટલા માટે બાળકને સ્વચ્છ ઉછાળેલું અને ગાળેલું પાણીજ આપવું, ફેટલાક માખાપો પોતે પીધેલું એટું પાણી બાળકને પાવામાં આનંદ માને છે અને આ કાર્યને પ્રેમના ચિન્હ તરીકે માને છે. અહિં દુધમાં કમ્પી દેવું જોઈએ કે બાળકને એકું પાણી અથવા એકા ખાંડમાં ચોખ્ખું પાણી પાવું તે અત્યંત નુકસાનકર્તા છે અને તેનાથી રોગને સીધું આમંત્રણ મળે છે.

૩. ખોરાક: ચોખ્ખ ખોરાક ચોખ્ખ સમયે આપવો તે તંદુરસ્તીનો મહામંત્ર છે. બાળક રહે તો ખાવાનું આપવું તે બાળકને રડતું રોકી રાખવાનો હક્કજ બહુ જોખમકારક છે. આમ કરવાથી બાળકની તંદુરસ્તી બગડે છે. બાળકને રાતમાં ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. બહુ નાનક બાળકને કદાચ એકાદ વખત દુધ પાવું પડે પરંતુ નિયમિત રીતે રાતમાં બે મણુ વખત કોઈ પણ બાળકને ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. રાતમાં દુધ ગરમ કરવું તે અગવડ ભરેલું છે અને તેથી આધારણુ રીતે કંડુ દુધ આપવામાં આવે છે. વળી દિવસે ખોરાક આપવામાં જોટલી કાળજી રખાય છે તેટલી રાત્રે રાખી શકાતી નથી. માટે બને ત્યાં સુધી બાળકને રાત્રે ખોરાક ન આપવો. બાળકનું રાત્રે રડવાનું કારણ ભુખ નથી, પરંતુ સ્વચ્છ હવાની ખામી, કાણુ ખીજાનું, ચાંચક, માંકડ કે મચ્છર હોય છે. આ કારણો રોધી તેનો ઉપાય કરવામાં આવે તો બાળકને રાત્રે ખોરાક આપવાની જરૂર નહિ પડે. બાળકને માટે આદર્શ ખોરાક માતાનું દુધ છે. તે ન મળે તો ગામના દુધને માતાના દુધ જેવું જરાબર બનાવીને આપવું.

દુધ બનાવવાની રીતે આમળના પ્રકરણોમાં આપવામાં આવી છે. અને ત્યાં સુધી કૃત્રિમ ખોરાક માતાના દુધને તદ્દન મળતો આવે તેવોજ આપવો. માતાના દુધ સિવાય જો બીજા કોઈ પશુ જનનો ખોરાક બાળકને આપતા હો તે બાળકને તાજા મીઠાં ફળનો રસ આપવો. ફળના રસમાં મુસંબીનો રસ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. વિશેષમાં યાદ રાખવું કે જો ખોરાક તંદુરસ્તીમાં કામ આવે છે તે જ માંદગીમાં નથી કામ આવતો. માંદગીમાં ખોરાકે હલકો, જલદી પચે તેવો જોઈએ.

૪. કંપડાં: શુદ્ધ અનુસાર કંપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. મંદા અને ગરમ કંપડાંના ધર ઉપર થરથી બાળકને બહુ નુકશાન થાય છે. વળી કંપડાં બાળકની કામળ આમડીને ખુંચે તેવાં પણ ન જોઈએ. તે ઉપરાંત કંપડાં ઢીલાં હોવા જોઈએ.

૫. સ્નાન: શુદ્ધ અનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવવું જોઈએ. બાળકના કદના પ્રમાણમાં શરીરની સપાટીનો વિસ્તાર બહુ મોટો હોય છે અને તેથી તેને ગરમી જલદી જાગવાનો સંભવ હોય છે. આટલા માટે બંધ ઓરડીમાં બાળકને સ્નાન કરાવવું જોઈએ. અતિશય ગરમ પાણીથી બાળકને કદાપિ નહિવરાવવું નહિ. કારણ કે તેથી બાળકની કામળ આમડી લાલ થઈ જાય છે અને બાળકને બહુ દુઃખ થાય છે. બાળકને નહિરાવવા માટે ગમે તેવો વધારે પડતા કારણો સાથે વાપરવો તેના કરતાં સાથે ન વાપરવો તે સારું છે. સ્નાન કરાવ્યા પછી સુંવાળા ટુવાલથી બાળકના શરીરને ટુલકું જોઈએ અને તેમાં ખાસ કરીને બગલ સાથળ ઇલાદી ભાગોને બરાબર સાફ કરવા જોઈએ. સ્નાન કરાવવું તો એક કળા છે ! જો સ્નાન કરાવનાર આ કળામાં પારંગત

ન હોય તો બાળકને તે ન્યુમોનીયા કે શરદીના રોગમાં મપ-
ડાવે છે તે બુલી જવું નહિ જોઈએ.

૬. કસરત: બાળકને આખો દિવસ હાથ અને પગ
ઉઠાળવા દેવા જોઈએ. તેનાથી તેને સારી કસરત મળે છે.
કપડાની ઝોળી કે જેને આપણે ઘોડીયું કહીએ છીએ તેમાં
આ કસરત ભાગ્યેજ મળે છે. ઝોળીમાં તો બાળક ખુંખું થઈ
પડી રહે છે અને પછાડા મારે છે ત્યારે તેના હાથપગ
ઝોળીના કપડા સાથે અથડાય છે અને તેથી બાળકને ત્રાસ
થાય છે. સાદું મોટું પારણું બાળકના બિછાનાની મંપૂર્ણ
ગરજ સારે છે. જે તે લાવવાની માબાપમાં શક્તિ ન હોય
તો લાકડાનો નાનો ખાટલો વસાવવો. બાળકને દિવસમાં બે
વખત બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જરૂર લાઈ જવું અને
જ્યારે બાળક બહાર જાય ત્યારે સૂર્યનાં સખત કીરણો અને
ગરમ તડકો તેની આંખોને ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

૭. ઉષ્ણતા: નવ માસ અગાઉ જન્મેલા બાળકને જરા
ગરમ હવાની જરૂર હોય છે. બાળીના બાળકો મોટા માણુ-
સને જે હવા માફક હોય છે તેમાં રહી શકે છે. માટે બાળ-
કને તો ગરમી લાલ કરે છે તેમ માની લાઈને તેની ઓરડીમાં
કાલસા બરેલી સગડી રાખી મુકવી નહિ. ઘાસવેટનો ધૂમાડીઓ
દીવો, જાણીયો ધુંધવાતો ચુલો અને ટાળું વળીને અંધ
બારણે બેઠેલી પાંચ સાત બ્લેનપણીઓ આટલાની વયમાં
સુતેયું બાળક આસોઆસમાં પ્રાણવાયુને બદલે ઝેર જ લે
છે તે યાદ રાખવું.

૮. નિયમિતતા: બાળકનું બધું કામ ધરીઆળના

કાંટાની નિયમિતતાની માફક થવું જોઈએ. દુધ અમુક વખતે જ અમુક કલાકના અંતરે ચોક્કસ પ્રમાણમાં આપવું જોઈએ. બાળકને દરરોજ એક કે બે વખત ઝાડે કરવાની ટેવ પાડવી જ જોઈએ. અમુક રીતે બાળકને ઉભું રાખવાથી બાળકને પેશાબ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ચોક્કસ વખતે બાળકને સુવાડવું જ જોઈએ અને તેને ઉંઘ આવવી જ જોઈએ. નિયમિત અને ચાલાક માતા આ બધું સહેલાઈથી કરી શકે છે. બાળકને જેવી ટેવ પાડીએ તેવી ટેવ પડે છે તે યાદ રાખવું.

૯. સ્વચ્છતા: સ્વચ્છતા મનુષ્યને દેવત આપે છે. બાળકની ભવિષ્યની જીંદગીનો આધાર તેના શરીર, કપડાં અને ગોરાકની સ્વચ્છતા ઉપર રહે છે આટલું જ કહેવું બસ થઈ પડશે.

૧૦. યોગ્ય માનજીવ: બાળકને હાયપમ હોવા છતાં નિરાધાર છે. બાળકને સ્વાદની પ્રત્યક્ષ હોવા છતાં તે અરીછુ જેવું ઝેર પણ ખાઈ જાય છે. દુકામાં બાળકમાં પોતાનું જાતન કરવાની શક્તિ નથી. આટલાં માટે જેઓ બાળકને ઉછેરતા હોય તેમણે પોતાની જોખમદારીની ગંભીરતાનો ખ્યાલ કરવો જોઈએ.

૨૧. દેખરેખ: અતિશય લાડ, આંધળું વાતસય, અતિશય છુટ અને હદપારની કોમળતા બાળકની જીંદગીનું સત્યાનાશ વાળે છે. માબાપની આ કમજોરીથી અસંખ્ય બાળકોની જીંદગી ધૂળધાણી ચએલી છે. આ ચિત્રની બીજી બાજુ તે, માણસ જાતને નહિ જાને તેવી બાળક પ્રત્યે બેદરકારી અને નિર્દયતા છે. આ અવયુઓ પણ કોઈ કોઈ કેસો દેખાય.

છે. સામાન્ય સમજ અને માતા પિતા તરીકેની જવાબદારીની ગભીરતાનો પાઠ દરેકે શિખવો જોઈએ.

૧૨ ઉંઘ અને આરામ- મોટા માણસ કરતાં બાળકને આ બે વસ્તુઓની વધારે જરૂર છે. લીનાં અને બગેલાં કપડા બાળકને ગમતા નથી. આજસુ માતા ઉંઘવા ખાતર આ કપડા બદલતી નથી તેથી બાળકને ઉંઘ અને આરામ જોઈએ તેટલા મળતા નથી. બાળકને, માતાએ પોતાની જ પધારીમા બને ત્યાં સુધી સુવડાવવું નહિ. આમ કરવાથી માતાને જરા વધારે તકલીફ તો પડે છે પરંતુ તેથી બાળકને વધારે આરામ અને સ્વચ્છ હવા મળે છે તે જુલો જવું જોઈએ નહિ.



કેાકિલકંઠી ગુજરાતણે માટે

૨૫. ઉમિયાગૌરી ૨. ઠક્કર સ્મારક

માંગલિક પ્રસંગોના નવી ભાવનાના ગીતો,
સ્વદેશભાવનાની પ્રેરણા પાતાં હાલરહાં,
અને જુદા જુદા કવિઓના રચેલા રાસ,
વગેરે ૧૦૧ ગીતો અને રાસનો સંગ્રહ

ઉમા-ગીતાંજલિ

પહેલી આવૃત્તિની ૨૧૦૦ નકલો છ મહિનામાં
ખલાસ થતાં બીજી આવૃત્તિ છપાવી છે.
પાછળથી નિરાશ ન થવું પડે માટે આજેજ
પાંચ આનાની ટીકીટો મોકલી મંગાવી લ્યો.

લખો :

વ્યવસ્થાપક. ‘ મુણ્ડુમુંદરી ’

૧૧૪, ગીરગામ બેઠક રોડ, મુંબાઈ, ૪.